



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.1 흉쇄유돌근

흉쇄유돌근

- 목빗근
- Sternocleidomastoid



- 기시점
- 정지점

흉쇄유돌근 (목빗근) sternocleidomastoid

교통사고 또는 과격한 운동에 의해 목이 과신전 되어
혈종이 생길 수도 있다. 특히 비정상적으로 머리가
한쪽 방향으로 돌아가는 사경(torticollis)을 일으킬 수도 있다.
어지러움증, 현기증, 평형장애 등의 증상이 증후군으로 나타나
두통, T.M.J(악관절), 빈혈, 귀울림, 난청 등이 유발된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 유양돌기

정지 흉골병, 쇄골내측

작용 한쪽 작용시 회전, 양쪽 작용시 목의 굴곡



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.

Step.3 스포츠테이핑 방법



Step.1

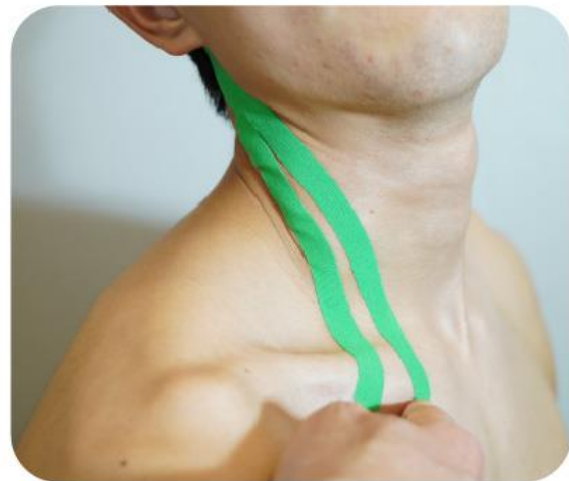
테이프를 벗겨내어 귀 뒤쪽
유양돌기(딱딱한 부분)에 붙인다.



Step.2

고개를 붙이는 반대쪽을 최대한 돌린후
1/3지점 쇄골 안쪽에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

고개를 붙이는 반대쪽에서 천천히 안쪽으로
회전 시킨 상태에서 흉골 가운데 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.2 전사각근



전사각근 (앞목갈비근)

Anterior Scaleneus

앉은 자세에서 작업을 하는 사람에게 많이 나타나며, 신경이나 혈관압박에 의해 증상이 발현함으로 임상 소견이 경늑골증후군과 유사하다.

근육의 과긴장이나 상완의 과외전등에 의해 쉽게 신경혈관다발이 압박되어 흉곽출구증후군을 일으키는 원인이 되기도 한다.

전, 중사각근의 비대나 과긴장에 의해 쇄골하동정맥, 액와신경 등이 압박되는 전사각근증후군이 발생하며, 상지에 둔한통증을 느끼게 된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 경추 3-6번 횡돌기

정지 1번 늑골 내측부위

작용 제1늑골 올리기, 경추굴곡, 한 쪽이 움직이면 같은 쪽으로 측굴한다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

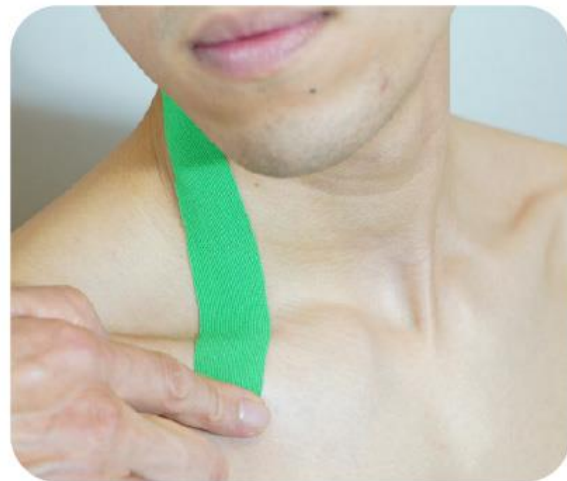
유양돌기 3cm 아래, 1cm 뒤쪽에 붙인다.



Step.2

고개는 정중앙에서 최대한 붙이는쪽 어깨 방향까지 돌려주면서 쇄골 1/2지점에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

완성



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

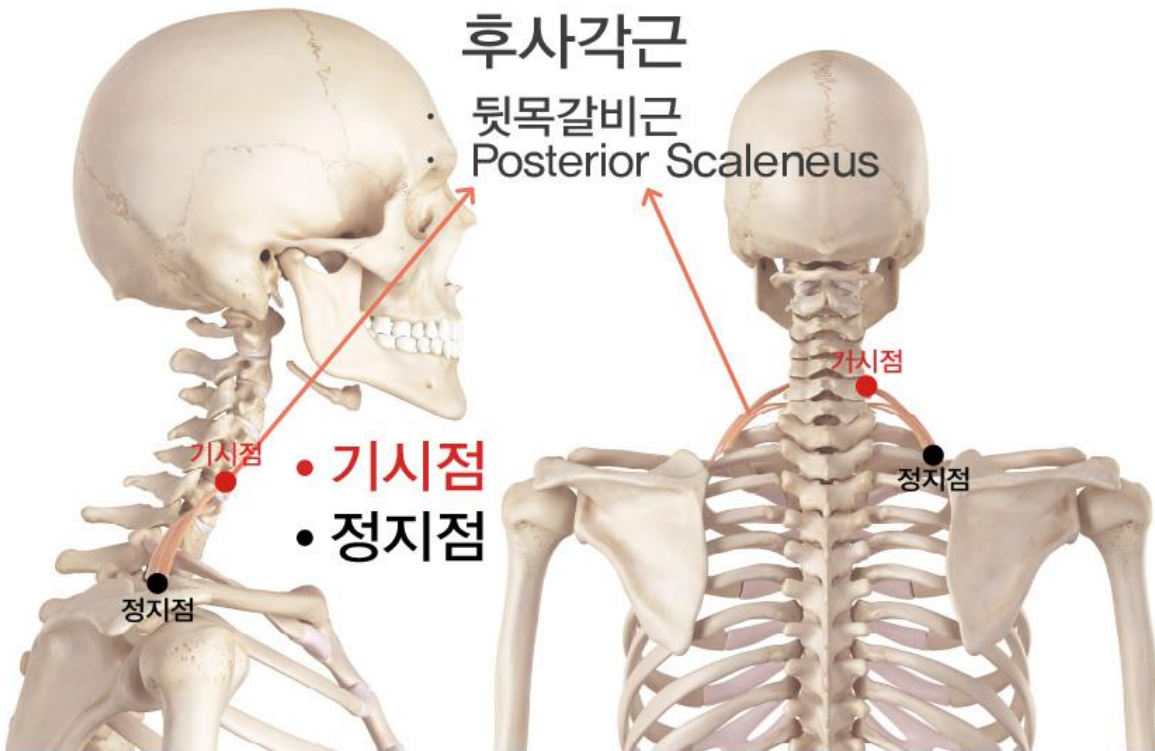
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.3 후사각근

후사각근

- 뒷목갈비근
- Posterior Scaleneus



- 기시점
- 정지점

후사각근 (뒷목갈비근)

Posterior Scaleneus

전사각근과 같은 유형의 증상이 나타나며, 특히 만성적으로 목과 어깨의 결림, 두통, 어지럼, 뭉침 등의 견비통이 발생되고, 견비통을 유발하는 연부조직이 굳어지며, 신경과 혈관이 압박되어 어깨와 팔, 상부 손가락까지 저리는 현상이 발생한다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 제 5-7번 경추 횡돌기
정지 2번 늑골
작용 측굴곡과 반대쪽 회전작용



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.

Step.3 스포츠테이핑 방법



Step.1

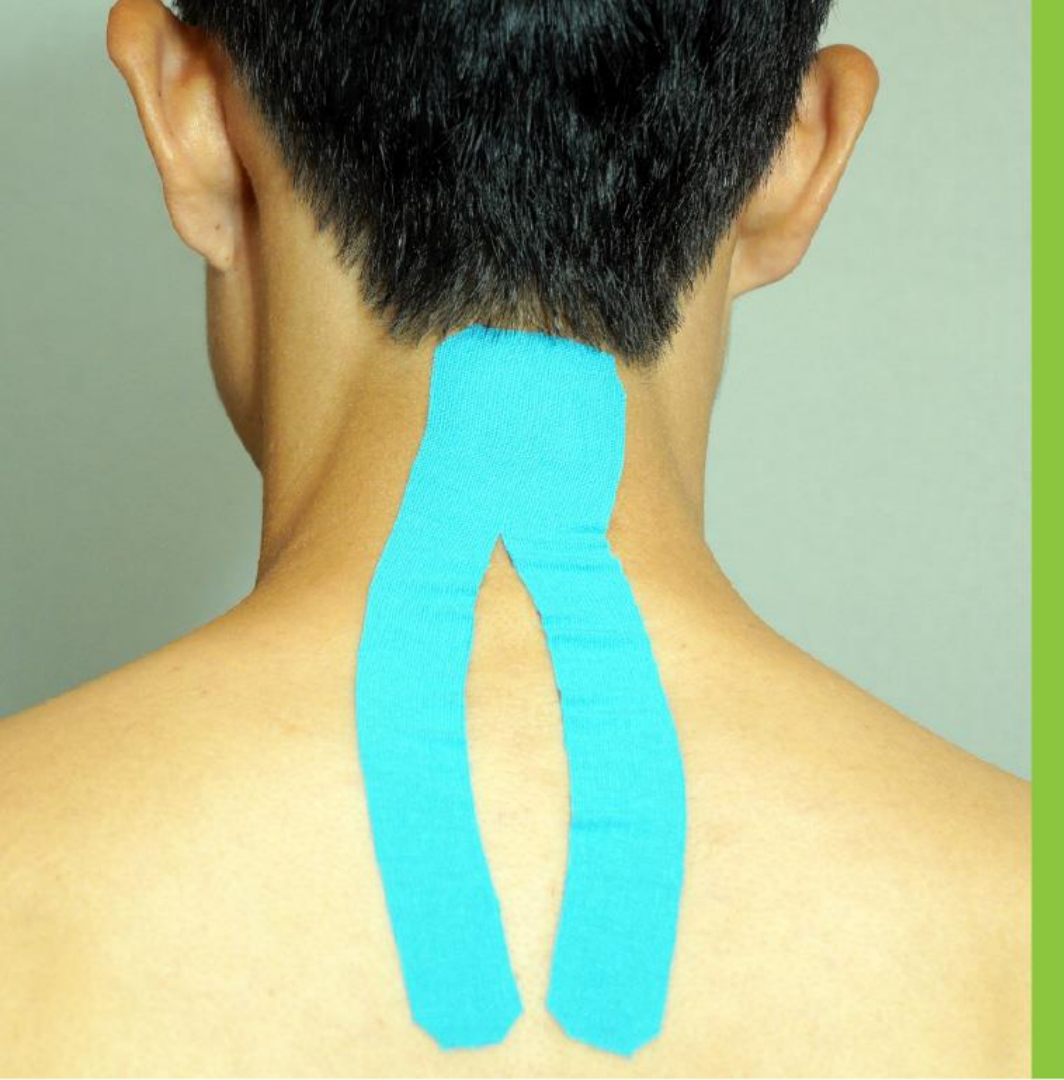
유양돌기 3cm 아래, 1cm 뒤쪽에 붙이고
견갑골 삼각 안쪽으로 따라 붙여준다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.2

완성



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.4 두판상근

두판상근 (머리널판근)

Splenius Capitis

잘못된 자세가 발병의 주된 원인이다.
 의자에 앉아 공부할 때나 사무를 볼 때 또는
 컴퓨터 작업이나 장시간 스마트 폰 사용 등
 머리를 숙이는 자세를 장시간 유지해야
 되는 모든 일들이 목 근육을 긴장시키게 된다.
 일반적으로 목이 뻣뻣하고 목을 움직이기가 불편하며,
 뒷골이 당기고 쑤시며, 어깨나 팔, 그리고 등, 허리까지
 당기고 결리는 것 같은 통증을 호소하게 된다.
 눈과 귀, 얼굴에 통증을 느끼는 경우도 있다.
 또 담이 든 것 같이 이쪽저쪽으로 돌아다니면서
 통증이 유발되기도 한다.

일반적인 경부상해로 경추염좌 또는
 인대손상의 정도에 따라
 근 스파즘(spasm : 경련)이 있고,
 목의 가동력(움직임)에 제한을 준다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

· 머리널판근
 · Splenius Capitis

기시점

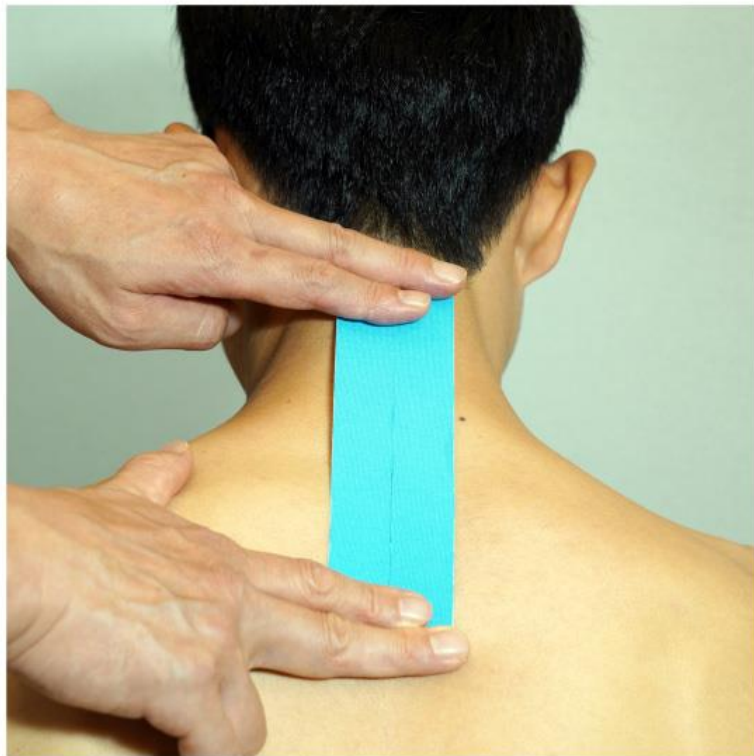
정지점A 정지점B

기시점

정지점A 정지점B

기시 항인대
 제 3경추 - 제 3흉추의 극들기
 정지 측두골의 유양돌기, 상향선 외측 말단

작용 판상근(두판, 경판상근)이 함께
 작용하여 머리를 내밀게 하고
 하나의 근육이 작용하면 머리를 회전 시키고
 양쪽이 작용하면 머리를 기울인다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

머리카락이 끝나는 지점 중앙에 붙인다.



Step.2

고개를 최대한 숙인 상태에서 경추 바로 옆 1cm를 따라 견갑골(날개뼈) 맨 위쪽까지 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

위와같이 반대쪽도 붙인다.



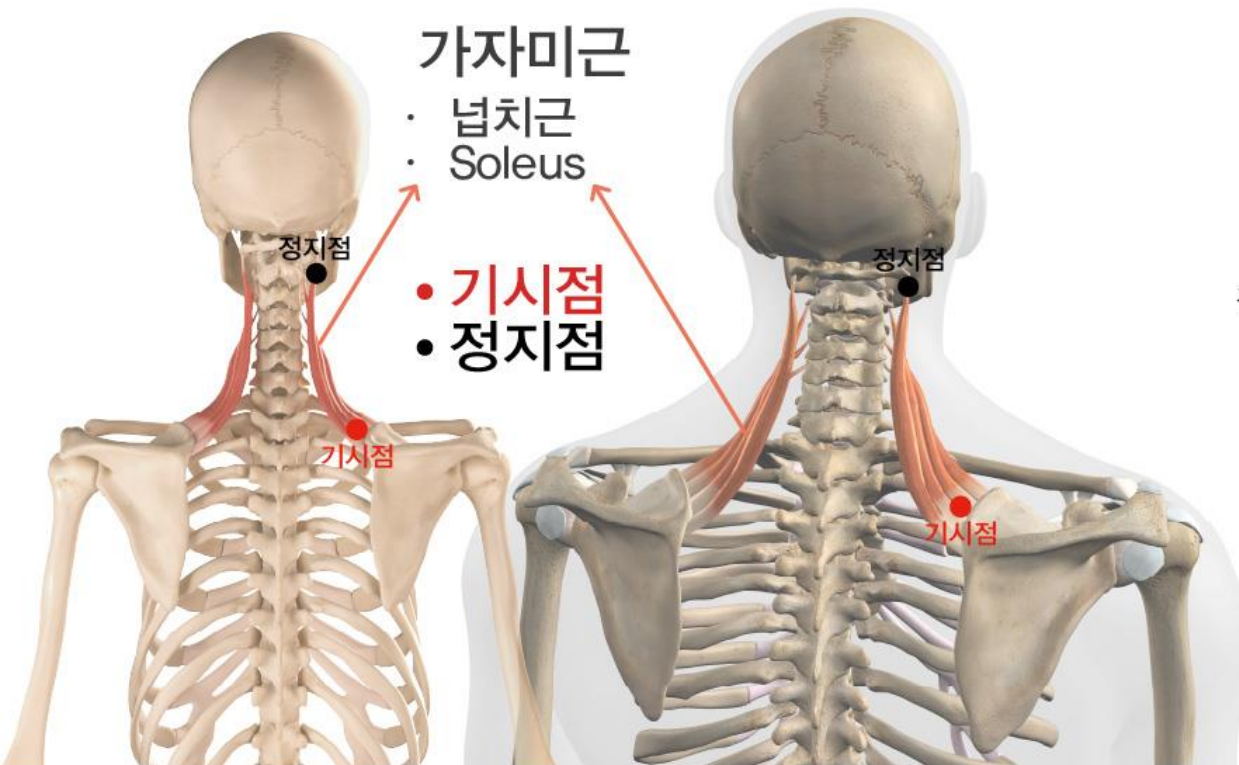
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.5 견갑거근



가자미근

- 넓치근
- Soleus

- 기시점
- 정지점

견갑거근 (어깨올림근)

Splenius Capitis

잠에서 깨어날 때 취침 중 목 주위근육군의 과긴장으로 목의 움직임이 불편하거나 과신전에 의해 추간공 주변 근육이 손상되어 내부조직에 작은 풀혈 등이 발생할 수도 있다.

만성기로 들어가면 머리가 옆으로 기울고 뒤쪽으로 굽혀지며, 흉쇄유돌근이 단단히 경직되어 어깨(승모근) 주변 근육이 당겨짐을 호소한다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 -> 정지점)으로 붙입니다.

기시 견갑골 상각에서 견갑극 내측모서리
정지 경제 1경추 - 제 4경추 횡돌기

작용 견갑골의 상승과 신전, 고정시에
근의 시작쪽으로 목의 회전



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 낸다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 낸 후 자른다.



Step.1

견갑골 상각(맨 위쪽)안쪽에 붙인다.

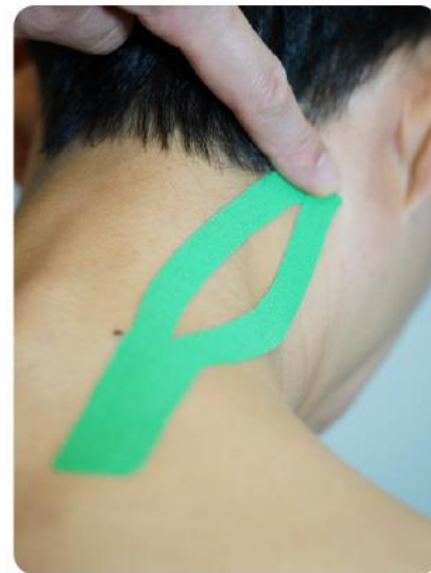
※ 테이핑은 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.2

양쪽 머리카락이 끝나는 지점까지 고개를 숙이고, 안쪽 45도 돌린 상태에서 붙인다.

반대쪽도 고개를 최대한 숙이고, 안쪽으로 돌려준 상태에서 감싸듯이 붙여준다



Step.3

완성!



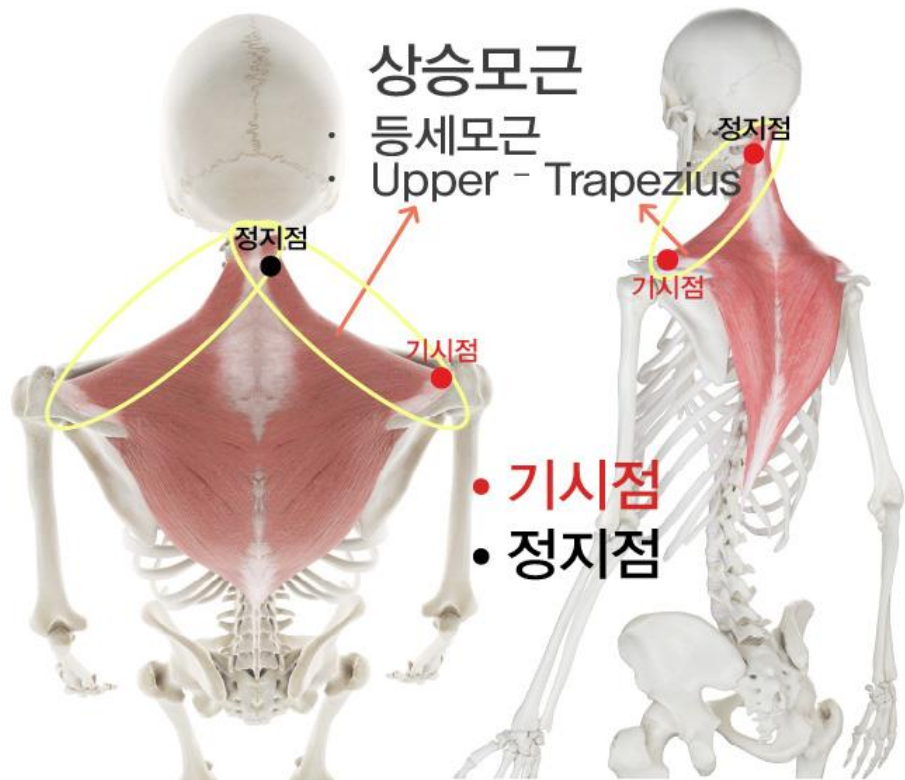
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.6 상승모근



- 기시점
- 정지점

상승모근 (등세모근)

Upper-Trapezius

오랫동안 목을 구부리는 업무를 하거나
교통사고 후의 장애, 머리 뒤쪽이 무겁고 아픈 경우,
목뒤 근육의 과다사용으로 인한 경우에
근긴장성 두통이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 쇄골의 외측 1/3

정지 후두골, 상향선(목덜미선)제 1경추 - 제 5경추

항목 : 경추 극돌기를 잇는)인대

작용 반대쪽 고개를 돌리게 하며 견갑골을 들어올린다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

어깨 견봉(어깨가장자리)에 기시부를 붙인다.



Step.2

고개를 붙이는 반대쪽을 최대한 기울인 상태에서 머리카락이 끝나는 지점까지 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



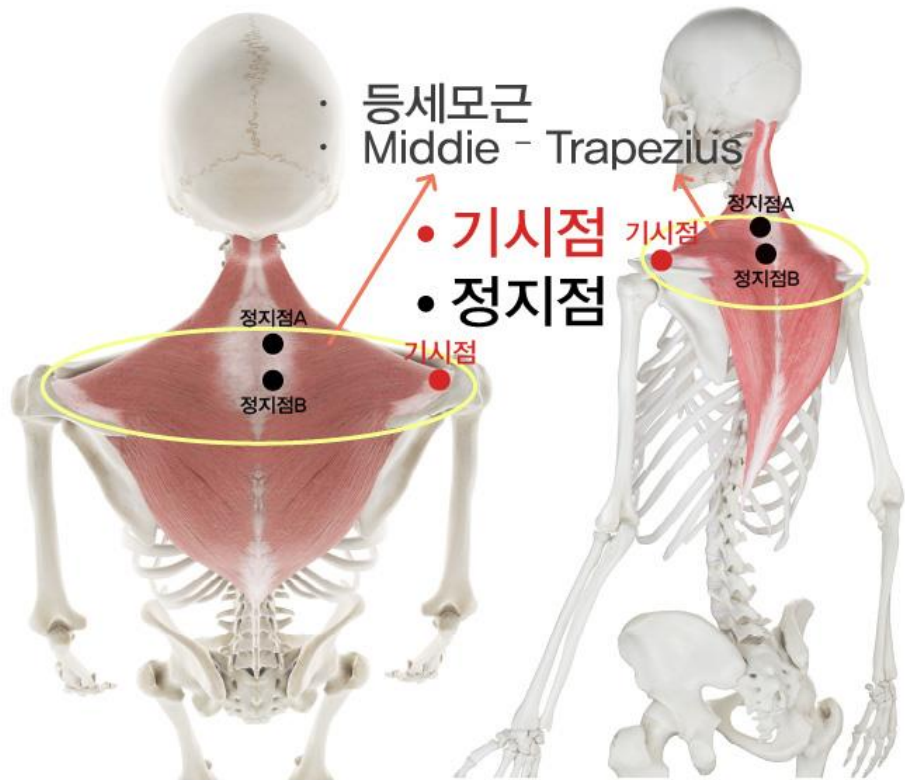
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.7 중승모근



중승모근 (등세모근) Middle-Trapazius

견갑골(어깨뼈)을 위로 당기며 머리를 뒤나 옆으로 굽힘,
견갑골의 내전, 하체 및 외측회전(근육섬유의 위치에
따라 어깨뼈를 위아래안쪽으로 당기며
머리를 뒤나 옆으로 굽힘)시 통증이 나타나며,
배부통, 흉추후만증, 어깨결림, 변형성 척추염,
교감신경장애로 인한 비장질환의 증세를 보인다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 견갑 후인, 상방회전 보조
정지 항(목)인대 하부
제 6경추 - 제 5흉추의 극돌기

작용 작용부위와 다른 근육에 따라 달라지며
주로 견갑골을 뒤로 모아(내전)준다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

어깨가 끝나는 지점인 견봉(어깨가장자리)에
기시부를 붙인다.



Step.2

목을 붙이는 반대쪽으로
두갈래를 사진과 같이 위. 아래 근육을 늘려주고
감싸듯이 붙입니다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

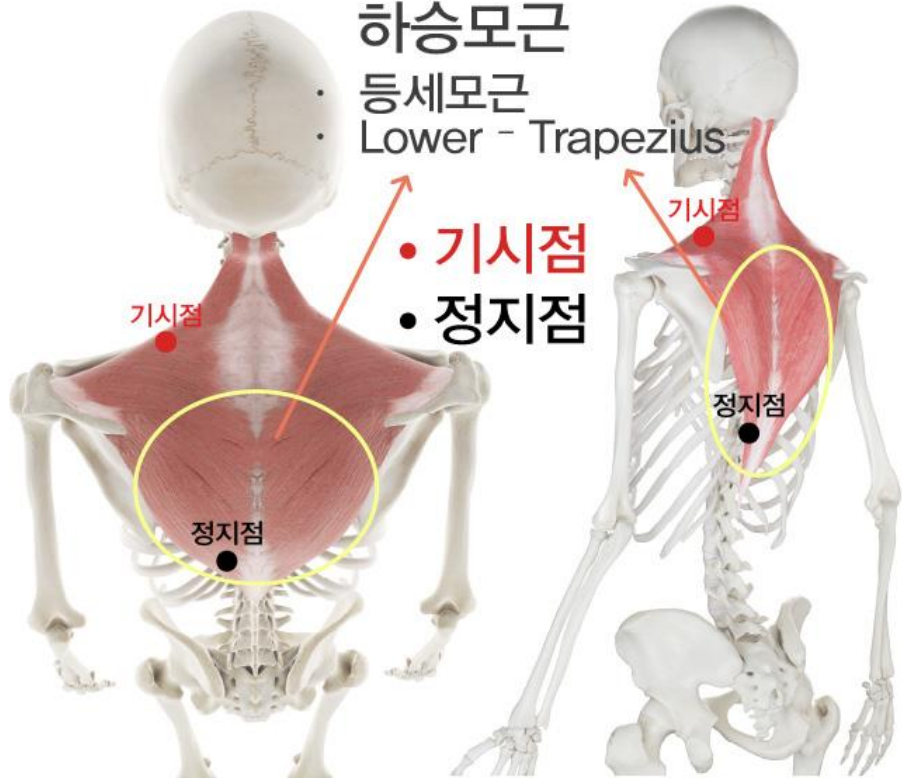
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.8 하승모근

하승모근

- 등세모근
- Lower - Trapezius



- 기시점
- 정지점

하승모근 (등세모근) Lower-Trapezius

견갑골의 안정성 결여시 견갑골이 뒤로 들리는 증상이 나타나며, 지속적으로 증상이 진행될 시 어깨의 만성적인 불안정성 혹은 어깨 통증으로 이어질 수 있다. 여성의 경우 브래지어 가로끈이 지나는 자리에 통증과 함께 근육이 헐거워져 견갑골이 밖으로 벌어지는 증상이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 견갑골극 상각의 마지막 부위

정지 제 6흉추 - 12번 극돌기

작용 견갑골을 아래로 내려(하강)주고 상방회전한다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

견갑골(어깨뼈) 상부 중앙에 붙인다.



Step.2

고개를 숙이고 팔을 들어 안으로 당긴 상태에서
견갑골 안쪽 결을 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

다른 한쪽은 견갑골 바깥쪽을 따라 감싸듯이 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

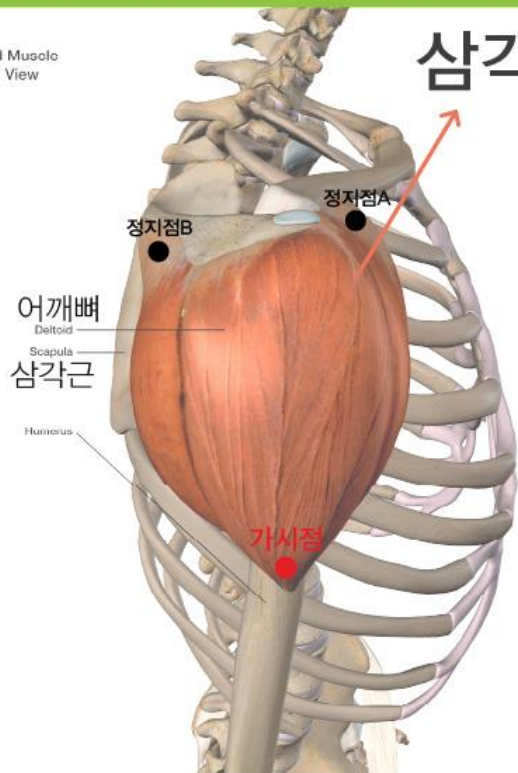
Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.9 삼각근

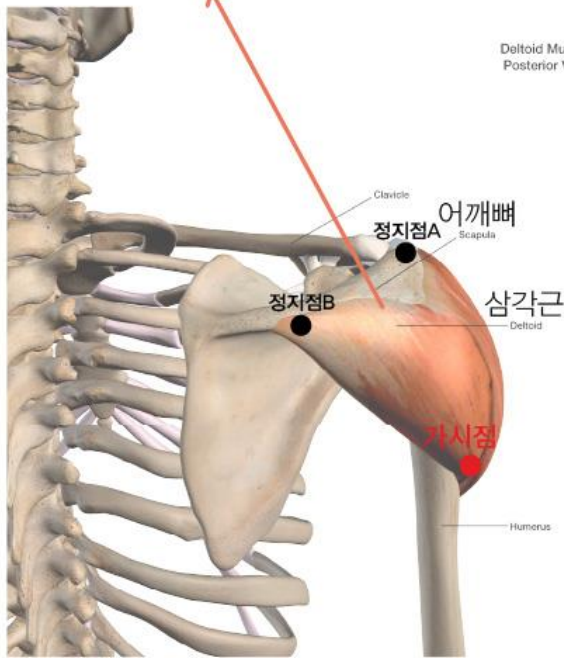
Step.1 스포츠테이핑 할 근육

삼각근 : 세모근
: Deltoid

Deltoid Muscle
Lateral View



Deltoid Muscle
Posterior View



삼각근 (세모근)

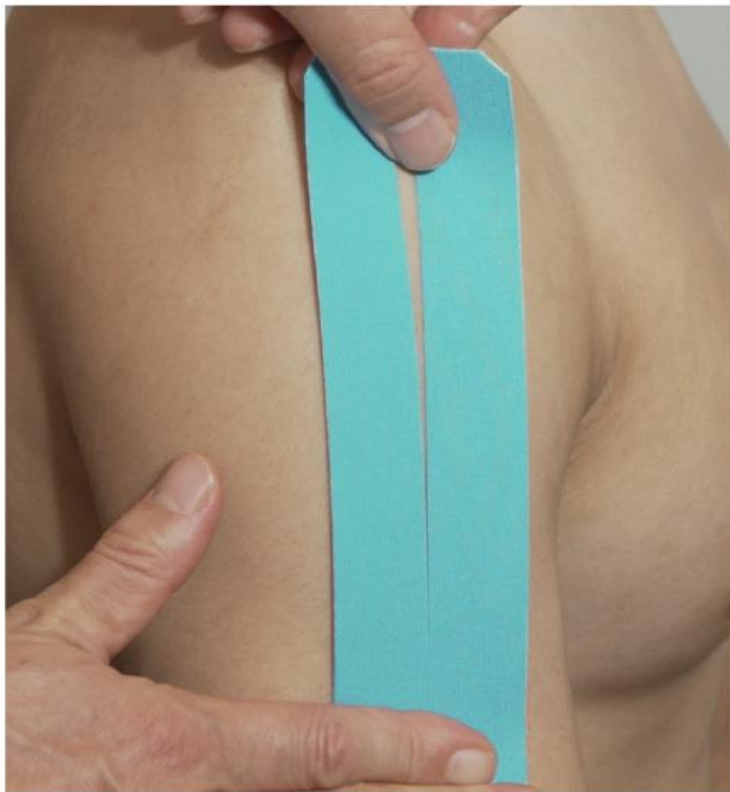
Deltoid

어깨의 앞쪽이나 뒤쪽 혹은 양쪽 모두에서 통증이 발생하며, 또한 상배부와 목, 팔에 통증이 나타난다. 어깨를 외전 시키거나 전굴, 거상 시에도 통증이 나타나며, Trigger Point(통증유발점)는 삼각근의 앞쪽, 중간 혹은 뒤쪽에서 나타나 어깨를 정점으로 하는 움직임이 제한된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(가시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 상완골 삼각근 조면(어깨세모근 거친면)
정지 쇄골의 전면 외측 1/3, 견봉(봉우리) 및 견갑골극의 외측
작용 상완을 수평위까지 외전하고 그 전부 혹은
후부만 작용하면 상완을 전방 혹은 후방으로 올린다

- 기시점
- 정지점



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

삼각근 시작 지점 5cm 아래에 붙인다.



Step.2

후삼각근 쪽으로 팔을 최대한 뒤로 젖힌 상태에서 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

전삼각근 쪽으로 팔을 최대한 안쪽으로 돌려준 상태에서 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.10 극상근

극상근

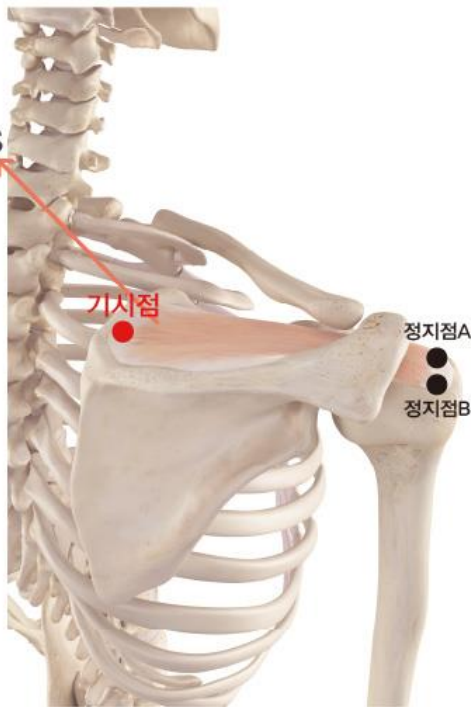
- 가시위근
- Supraspinatus

- 기시점
- 정지점

기시점

정지점A

정지점B



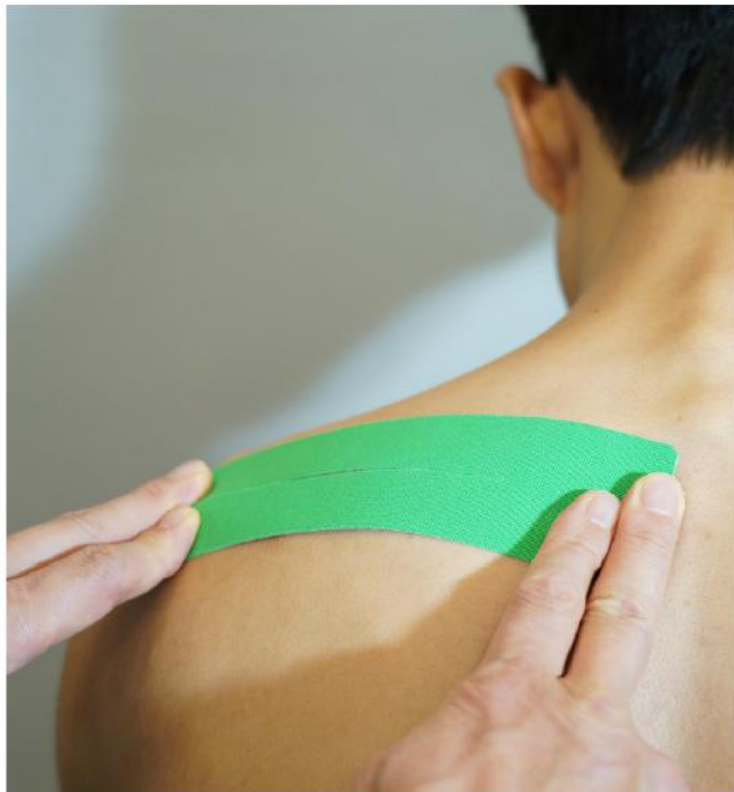
극상근 (가시위근)

Supraspinatus

회전근개의 힘줄이 외상이나 혈액순환장애 등으로 손상을 입어 나타나는 회전근개파열로 갑작스러운 통증과 팔의 외전 및 팔을 머리 위로 들어 올리는 것이 불가능해지며, 컴퓨터 작업을 할때 혈액순환장애로 극상근 힘줄이 손상되는 경우도 있다. 야구의 투구동작, 테니스, 배드민턴, 탁구, 골프 스윙 등 팔을 바깥쪽으로 돌릴 때 어깨의 무리가 가는 운동을 하는 경우에 주로 손상(통증, 건판염 등)되지만 특별히 운동을 하지 않는 중년 여성에게도 발생(유연성 부족)되고 있다.

기시 견갑골 극상와(가시위 오목) 내측 2/3
정지 상완골 대결절(위팔뼈 큰결절) 위쪽면
작용 삼각근을 도와 상완을 외전시키고 극하근 소원근과 더불어 상완을 내회전 시킨다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 낸다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 낸 후 자른다.



Step.1

견갑골(날개뼈) 상단에 위치하며, 붙이는 반대쪽 척추를 벗어나지 않는 부위에 붙인다.



Step.2

고개를 붙이는 반대쪽으로 기울인 상태에서 위쪽 근육 결을 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

고개를 기울이고, 팔을 안쪽으로 당긴 상태에서 근육 아래쪽을 따라 감싸주며 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

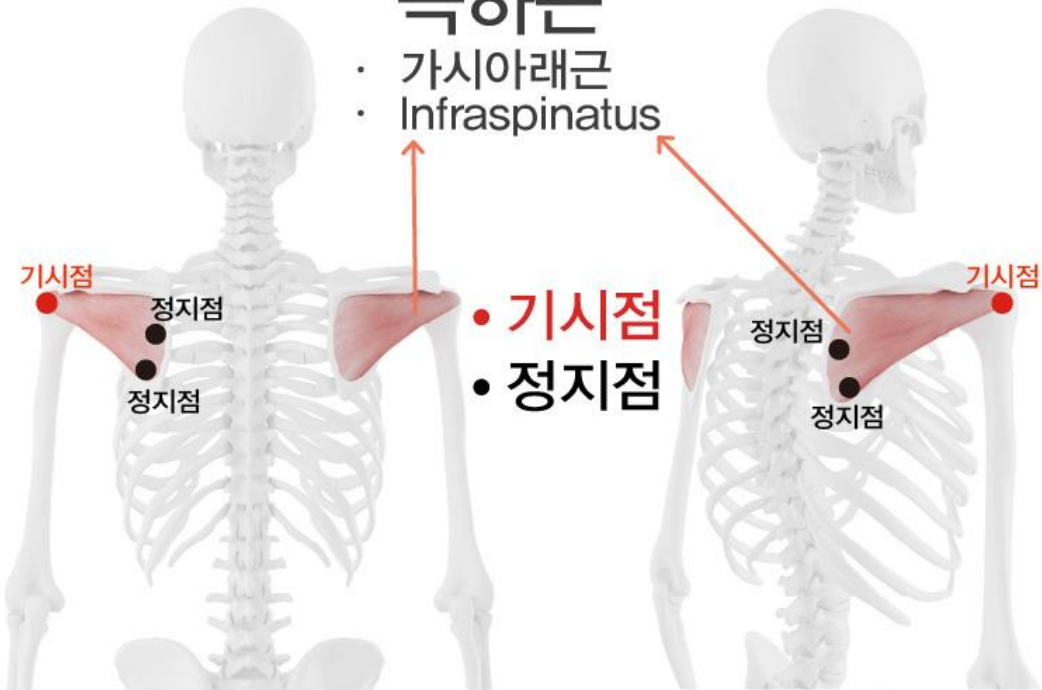
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.11 극하근

극하근

- 가시아래근
- Infraspinatus



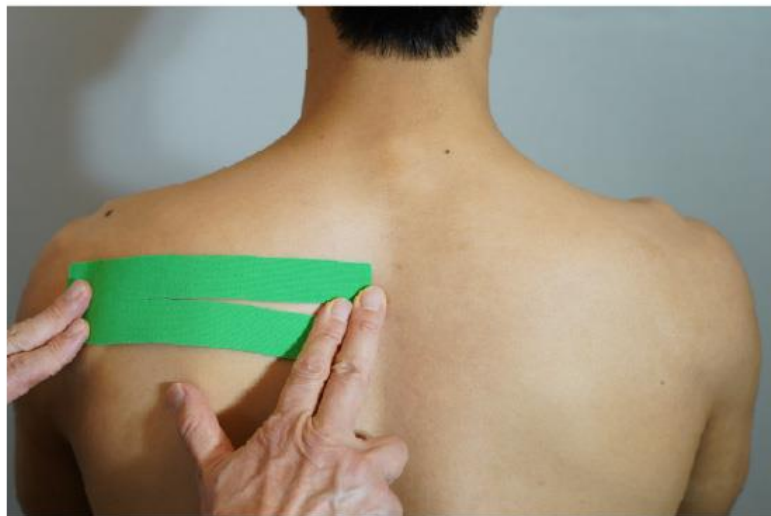
- 기시점
- 정지점

기시 상완골 대결절
정지 견갑골의 극하와(가시 아래 오목)
작용 견관절 외회전, 견관절 신전

극하근 (가시아래근) Infraspinatus

어깨 앞 깊숙한 곳이 아프며, 견갑골 내측 부위를 자르는 것 같은 통증(시린느낌)이 온다.
또 견갑대 피로는 목 뒤로 이어지며, 얼굴과 머리로 옮겨진다.
불면증이 생기면서 몸살이 잘 오며, 심장이 쉽게 피로해짐을 느낀다. 이 증상은 견갑골이 외전된 체형(동근 어깨)에서 많이 볼 수 있다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

극하근은 극상근 바로 아래에 위치하며 어깨 뒤쪽에 붙인다.



Step.2

고개를 숙이고 기울인 상태에서 견갑골 상부를 따라 붙인다. (팔을 안쪽으로 당긴 상태에서 척추를 벗어나지 않게 붙인다.)

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

고개를 숙이고 기울인 상태에서 견갑골 하부를 따라 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

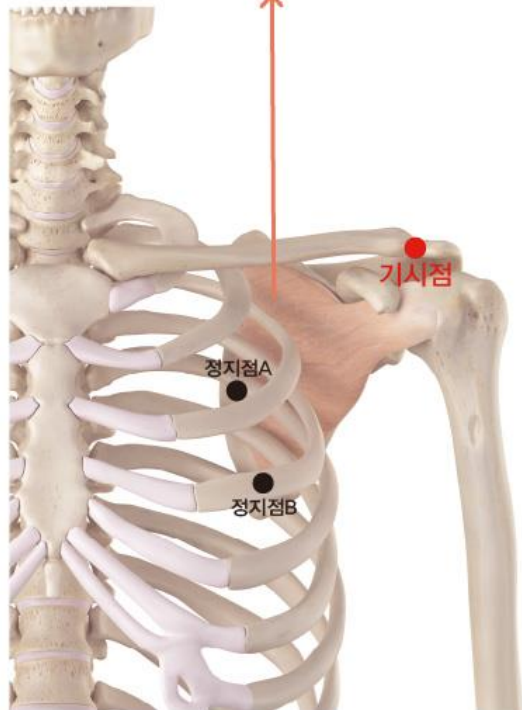
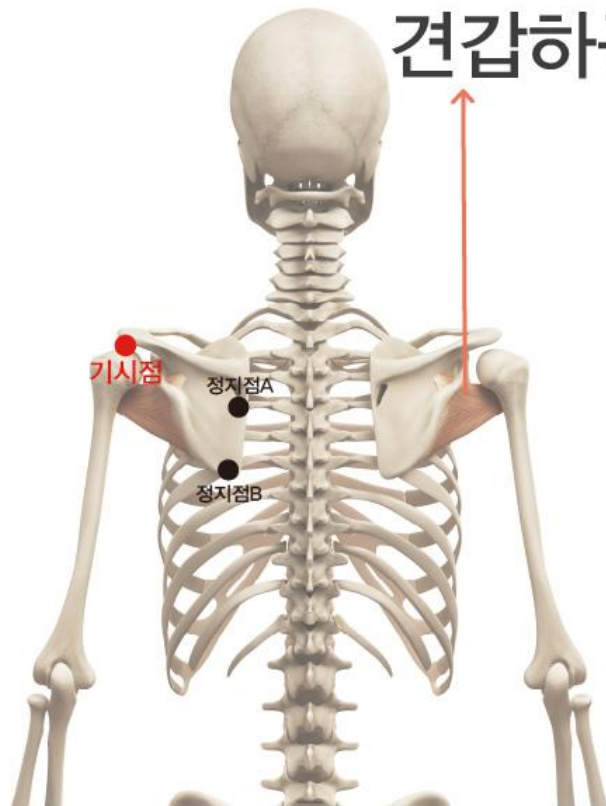
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.12 견갑하근

Step.1 스포츠테이핑 할 근육

견갑하근 · 어깨밑근 · Subscapularis



견갑하근 (어깨밑근) Subscapularis

순간적 힘을 쓰는 동작 때문에 어깨관절의 잦은 사용과 부하가 많이 걸리는 운동에서 내전과 내외전 동작 때문에 손상이 자주 나타납니다.

반복적으로 팔을 들어 올리는 과정에서 근막이 손상을 받기도 하지만, 낙상 시 어깨 또는 등을 부딪치는 갑작스러운 외상에 충격으로 인한 손상도 발생합니다.

견갑하근에 문제가 생기면 어깨를 들어 올리면서 팔을 뒤로 돌려 뺄 수 없으며, 외전과 외회전을 하기도 힘이 듭니다. 오십견 증상과도 유사한 통증이 있으며 손등 쪽으로 압통과 통증이 발생합니다.

기시 상완골 소결절(위팔뼈 작은결절)
정지 견갑골 겹겹하와(어깨뼈밑 오목)

작용 상완골의 내회전, 내전, 견갑골을
견갑골 관절와에 고정시키는 역할을 함

- 기시점
- 정지점

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



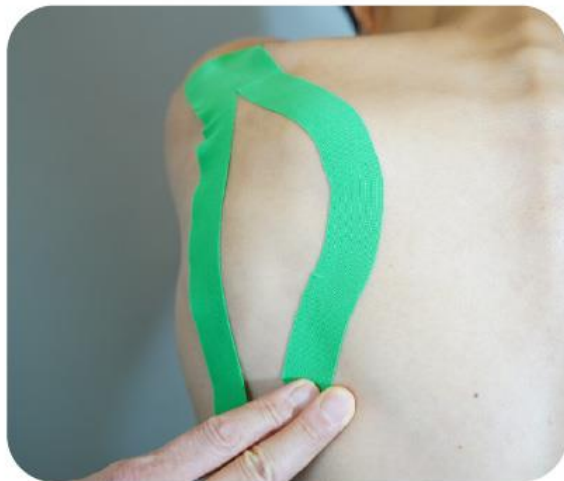
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

어깨 뒤쪽 45도 지점에 붙인다.



Step.2

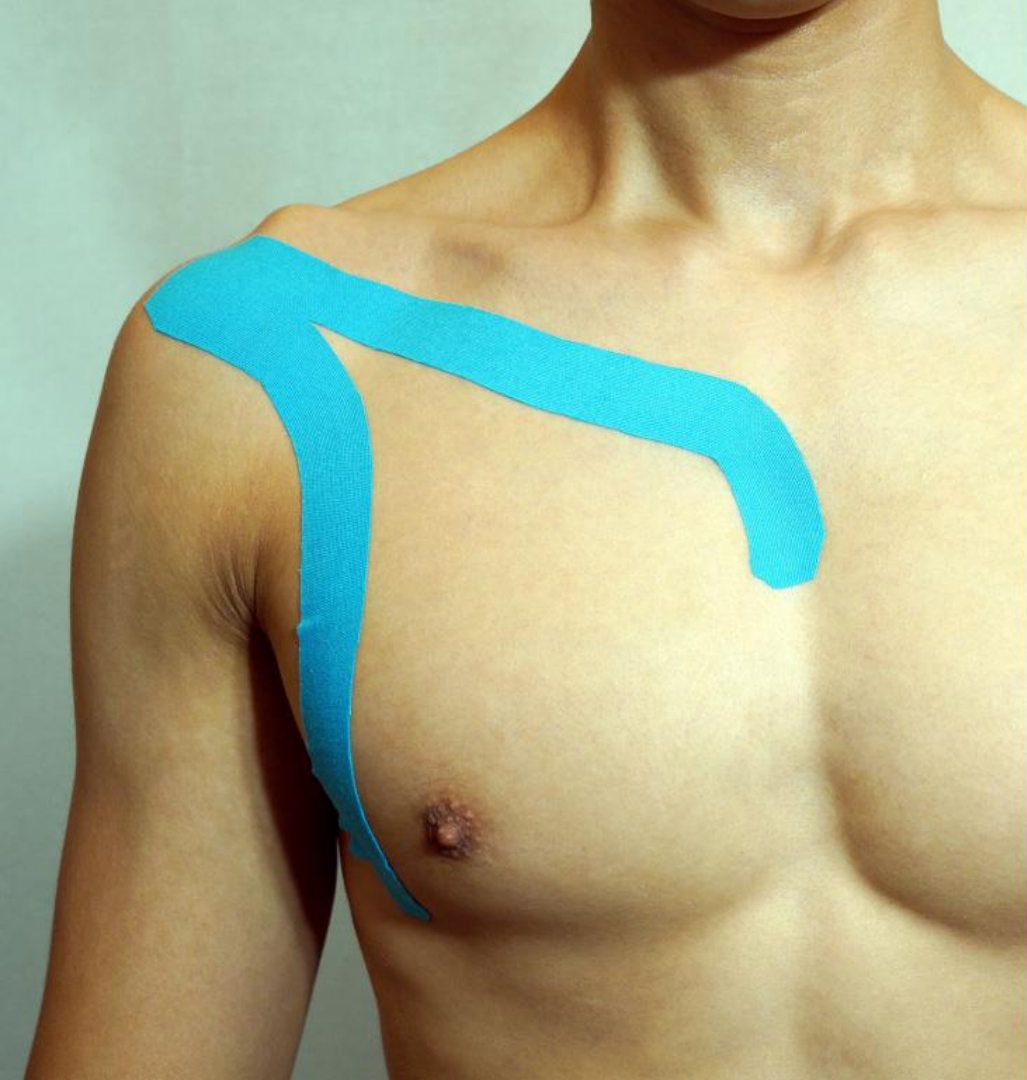
고개를 숙이고 팔은 몸 안쪽으로 당긴 상태에서 견갑골 내측을 감싸서 붙인다.

※ 테이핑은 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

고개를 숙이고, 팔은 몸 안쪽으로 당긴 상태에서 견갑골 외측을 감싸서 붙인다.



IFSH

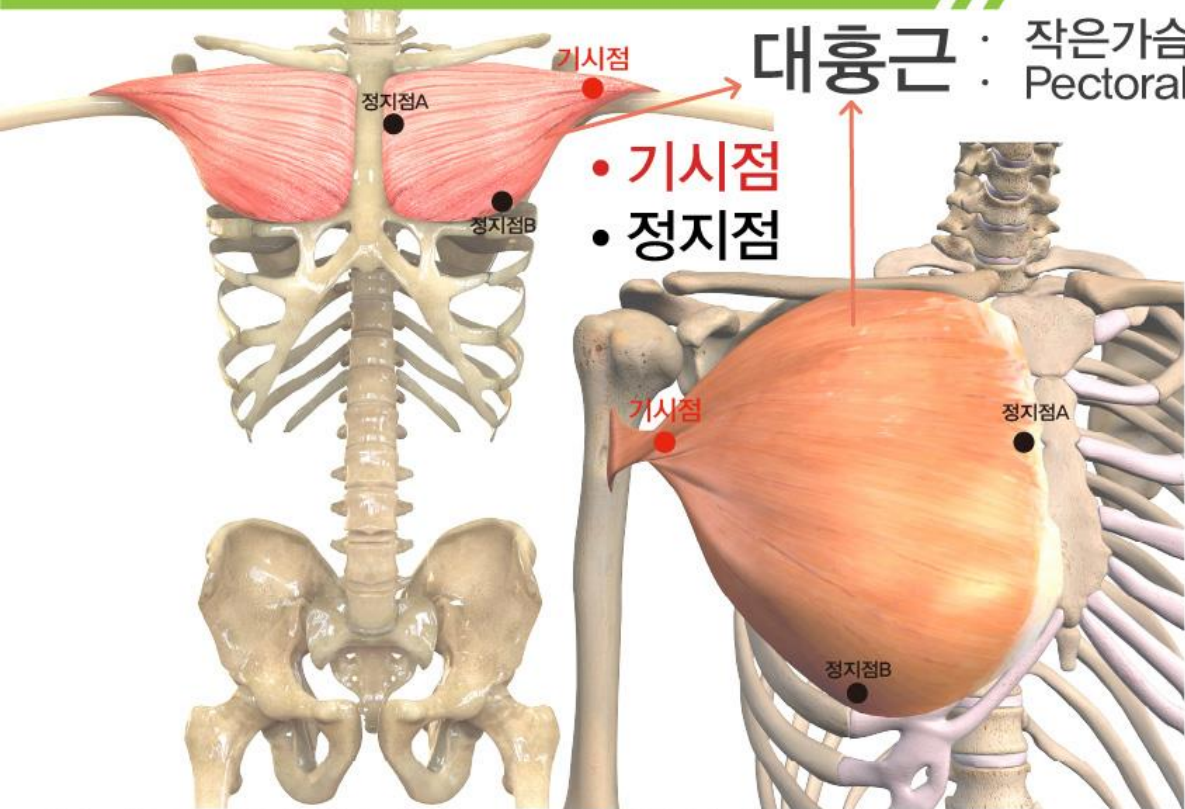
사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.13 대흉근

Step.1 스포츠테이핑 할 근육



대흉근 · 작은가슴근
· Pectoralis Minor

• 기시점
• 정지점

정지 A. 흉골지 - 흉골 전체의 외측
B. 늑골지 - 제2-7 늑연골

기시 상완골의 대결절 능선

작용 1) 상완 굴곡 2) 상완 신전

3) 상완 내회전, 상완 90도 외전 시 수평내전 작용

대흉근 (큰가슴근)

Pectoralis Major

비심장성 질환이면서 관상동맥 질환이나 심근경색과 유사한 통증을 나타내며, 심장성 질환에 의해 흉근에 위성 Trigger Point가 유발되면 심장 수술 후에도 흉통이 지속 될 수 있다.

통증은 가슴 앞쪽 부위에 나타나며, 이와 관련하여 삼각근과 팔꿈치 위 또는 아래 부위까지 통증이 일어나기도 한다. 이 근육의 유발점은 팔 부위 통증의 원인이 되며, 특히 가슴 앞쪽 부위로 나타나는 통증은 삼각근과 팔꿈치 위 또는 아래 부위까지 통증이 일어나기도 한다. 천식, 가슴앓이 등의 증상도 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



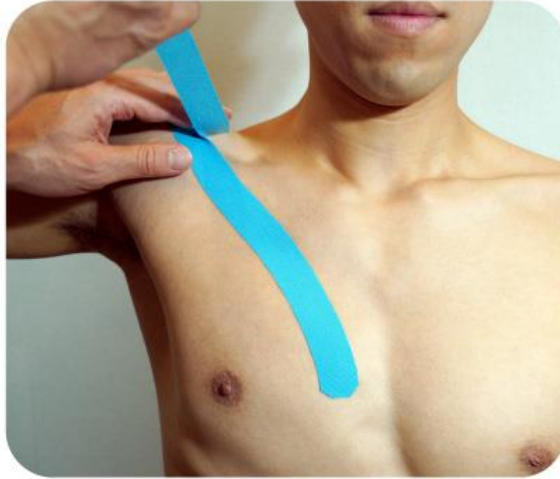
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

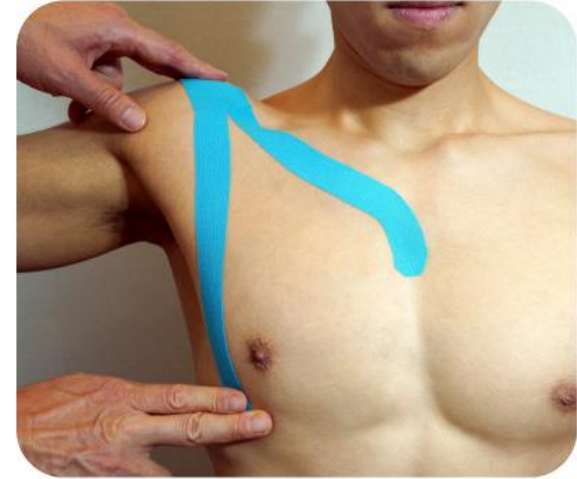
어깨 앞쪽에 45도 방향으로 붙인다.



Step.2

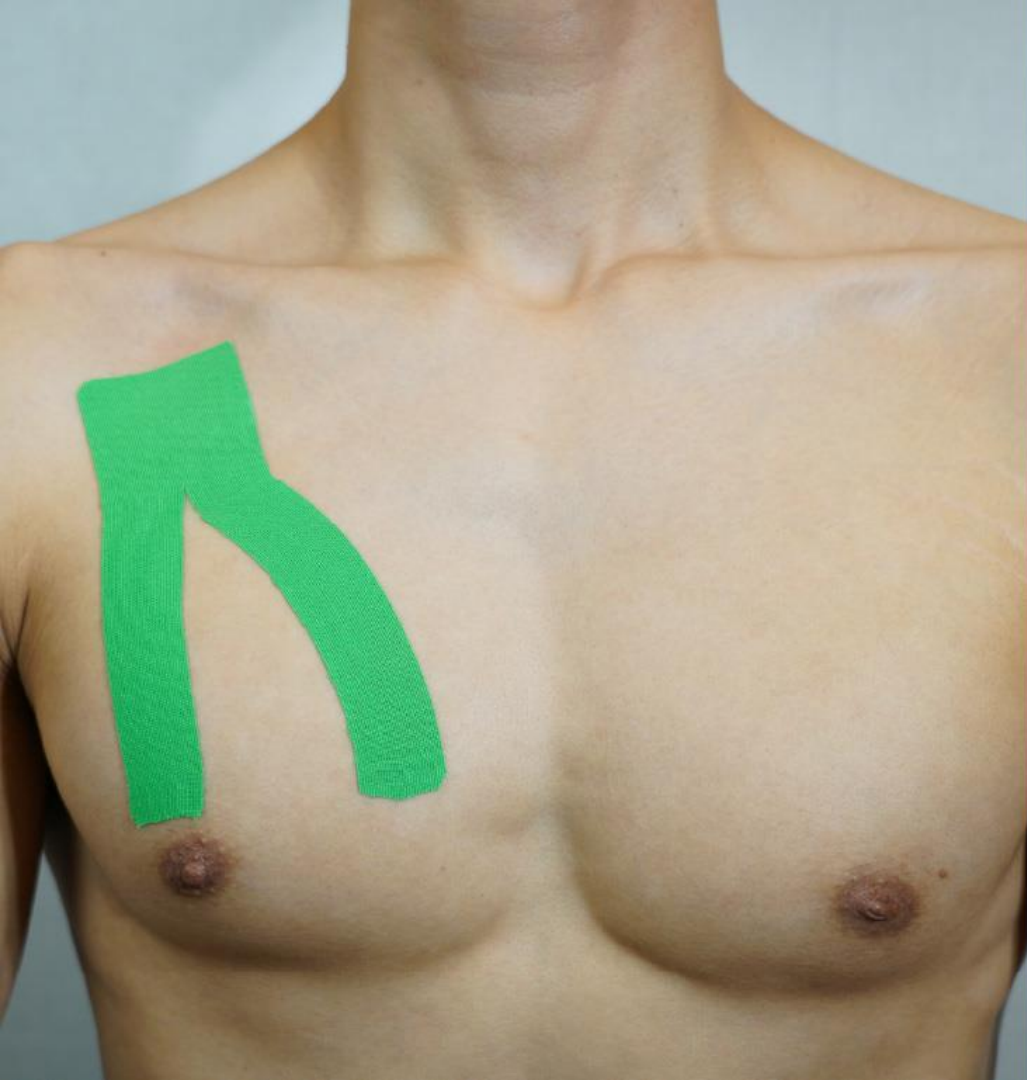
팔을 직각으로 들어 뒤쪽으로 젖힌 상태에서
쇄골 방향을 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

남은 한 쪽도 팔을 뒤로 젖힌 상태에서 가슴 바깥쪽
선을 따라 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.14 소흉근



소흉근

- 작은가슴근
- Pectoralis Minor

- 기시점
- 정지점

기시 견갑골의 오헤돌기

정지 A. 늑골 상연의 외측면 / B. 늑연골 C3, 4, 5

작용 견갑골전인, 하강, 하방회축

소흉근이 수축하면 어깨가 안쪽으로 돈다.

척추후만증을 유발

하승모근과 길항작용

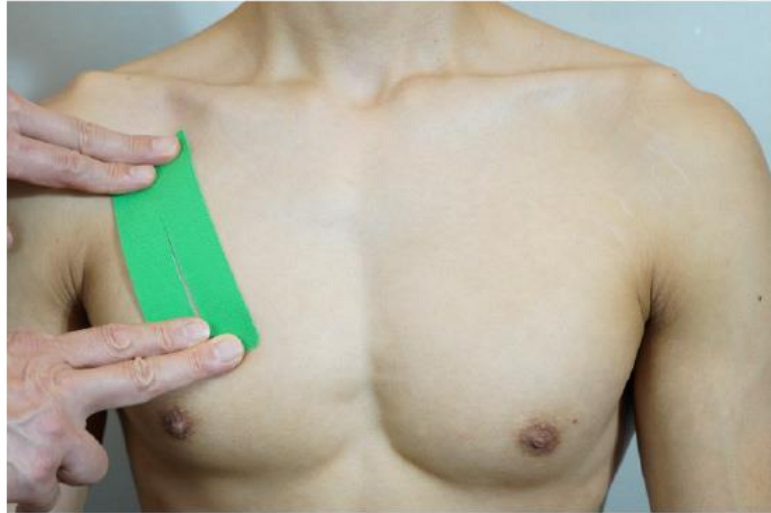
소흉근 (작은가슴근)

Pectoralis Minor

목에 있는 사각근이나 가슴의 소흉근이라는 근육에 의해 혈관과 신경이 압박되어 어깨통증이나 손저림이 나타나는데, 이를 흉곽출구증후군이라고 한다.

팔이 전체적으로 무겁고, 저리고 특히 새끼손가락에서 증상이 심하게 나타나며, 팔을 위로 들어 올릴 때 증상이 심해진다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

견갑골 오웬돌기에 Y자의 아랫부분을 붙인다.



Step.2

팔을 최대한 뒤로 젖힌 상태에서 한쪽은 유두 방향으로 붙이고 다른 한 쪽은 늑골 안쪽에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.15 대원근

대원근

- 큰원근
- Teres Major

- 기시점
- 정지점

대원근 (큰원근)

Teres Major

흉부 중간부위, 견갑골의 하부내측부위, 어깨앞쪽과 액와 뒤쪽에 통증이 있으며, 상지의 내측을 따라 4번째, 5번째 손가락까지 통증이 진행된다.

팔을 오랫동안 앞으로 들어 올린 상태에서 작업을 하면 Trigger Point가 발생되며, 이때 잠복된 통증유발점이 활성화된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 견갑골 하각(어깨뼈 아래각)

정지 상완골 이두근구(위팔뼈 두갈래 근고랑)의 내측순(안쪽입술모서리)

신경지배 견갑하신경(어깨밑신경) C5-6

작용 견관절 신전(어깨관절 펴), 내전(모음), 내회전(안쪽돌림)





기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.

Step.3 스포츠테이핑 방법



사단법인 국제생활체육건강관리연합회



Step.1

견갑골 하각에 테이프를 붙인다.



Step.2

팔을 45도 정도 들고, 안으로 당긴 상태에서 견갑골 외연을 지나 팔의 하단 부위를 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.16 능형근

능형근

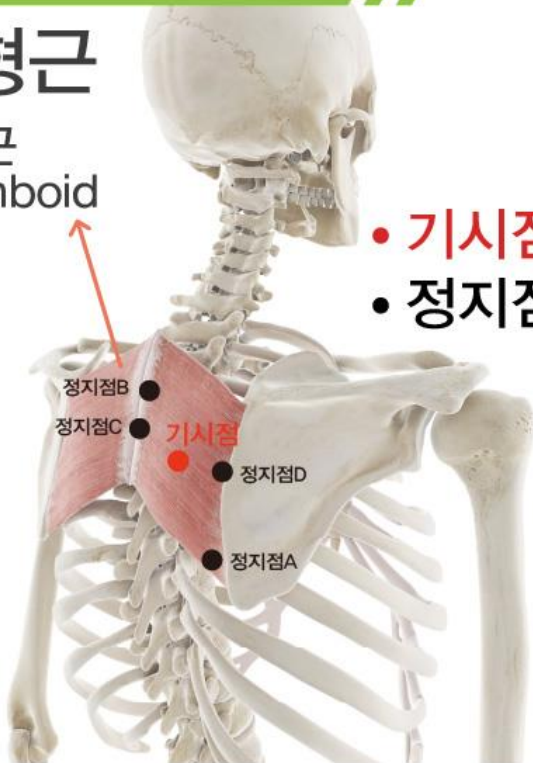
- 마름근
- Rhomboid



기시 견갑극근에서 하각(아래각)까지의 견갑골 척추연

정지 A. 견갑골 내측 하각 끝모서리 B. 척추 T2번
C. 척추 T5 D. 견갑골 내측 중앙부

- 기시점
- 정지점



작용 견갑골 후인(어깨뼈 들임)

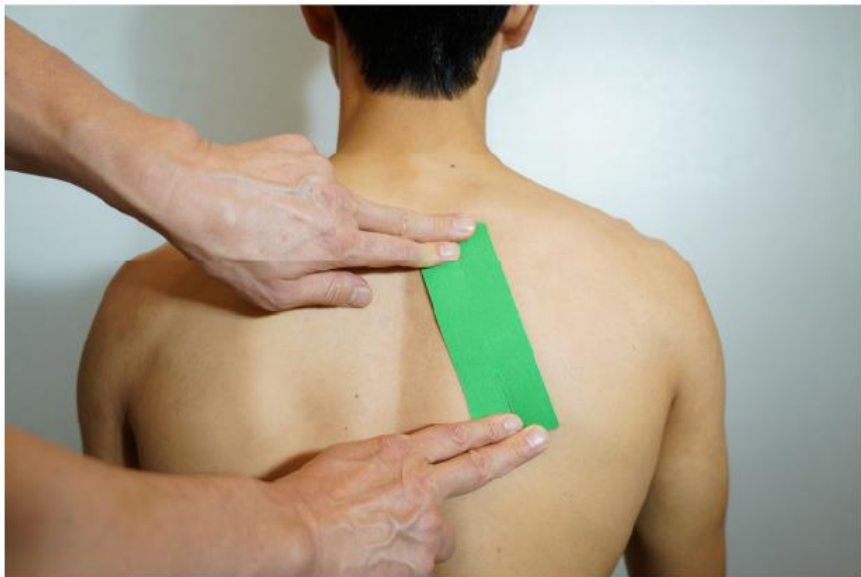
견갑골 하방회전(어깨뼈 아래돌림)

능형근 (마름근)

Rhomboid

견갑골 아래에 눌린 것 같은 압박감이 있고
상부 흉추에 결림 증상이 나타난다.
어깨관절의 굴곡작용에 장애가 있으며,
어깨주변이 저리고 쉬는 통증과 결림 증상이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



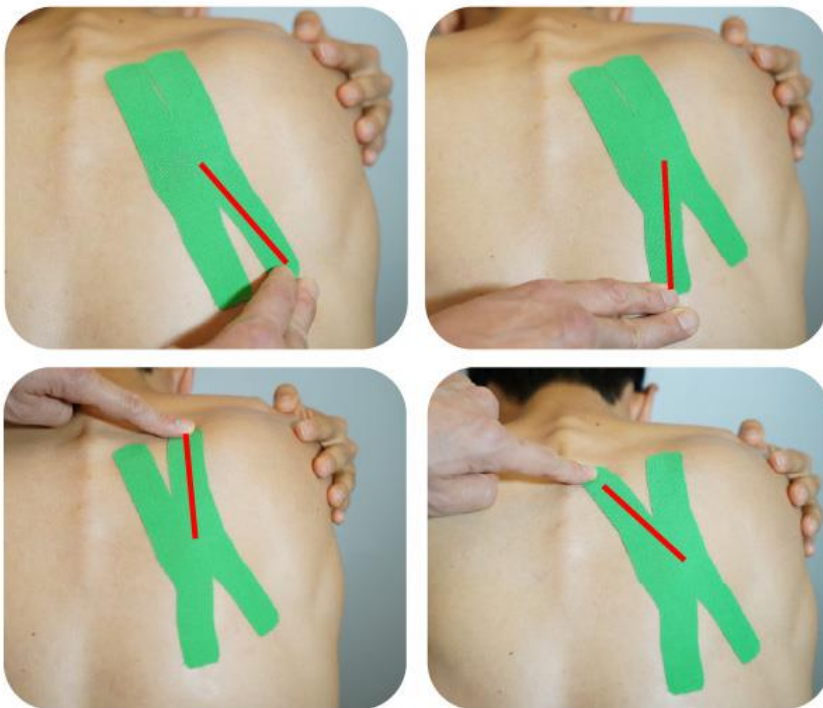
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

견갑골 상부 안쪽 45도 방향으로
테이프 가운데를 붙인다.



Step.2

고개를 숙이고, 양팔로 반대쪽 어깨를 감싼 뒤 4개의 모서리를 하나씩 벌려 붙여준다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



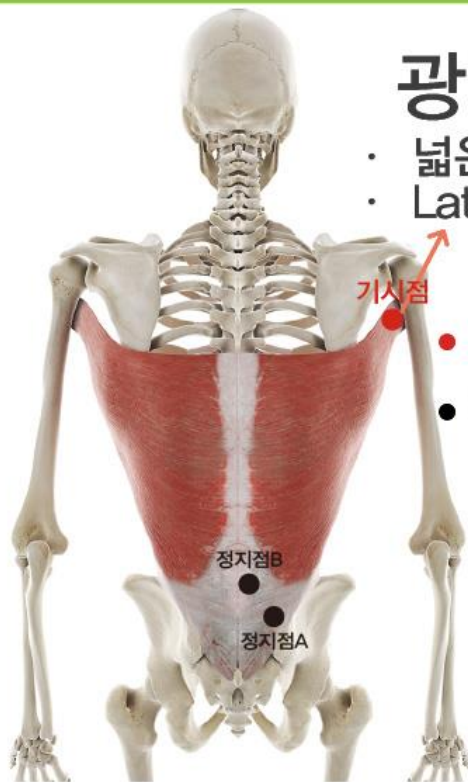
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

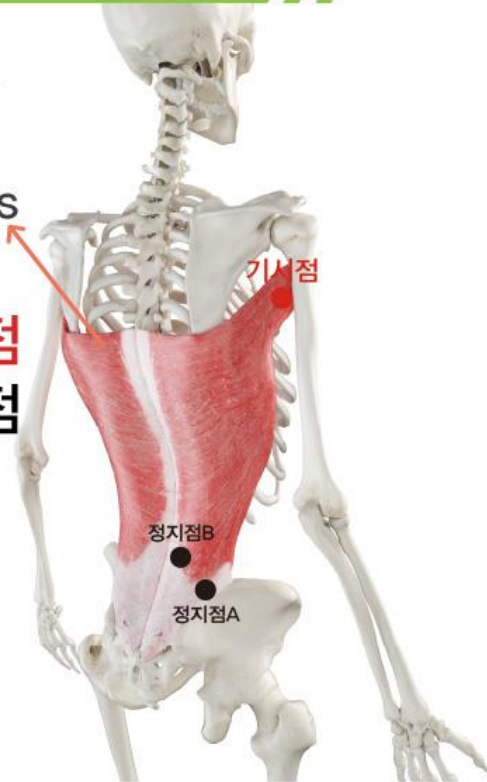
근육별 상체 (상지부)
Part.17 광배근



광배근

- 넓은등근
- Latissimus

- 기시점
- 정지점



기시 상완골의 이두근구
정지 하부흉추 제4,5번 부터
요추장골능(골반의 상연) 후방면에 걸친
흉요근막, 늑골 9번-12번, 견갑골 하각

작용 상완골을 후방으로 들어 올리는
주동작용근으로 견관절을 내후방으로 당기고
내전, 외전, 내전시킨다.

광배근 (넓은등근)

Latissimus Dorsi

인슐린이 만들어 지는 췌장과 관련이 있는 이 근육의 이완과 긴장은 당뇨병, 과인슐린증, 저혈당증 기타 당분의 물질대사성 질환의 지표가 된다.

호흡의 보조근으로도 작용하며 테이핑은 배부통, 특발성측만증, 오십견, 췌장 및 인슐린 문제에 도움을 준다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.

Step.3 스포츠테이핑 방법



Step.1

어깨 뒤 팔 바깥쪽 5cm 위치에 붙인다.



Step.2

팔을 들고 고개와 신체를 기울인 상태에서
옆구리 선을 따라 허리까지 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

팔을 안쪽으로 당기고, 고개는 반대쪽으로
기울인 상태에서 견갑골을 지나 척추 선을
따라서 허리까지 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

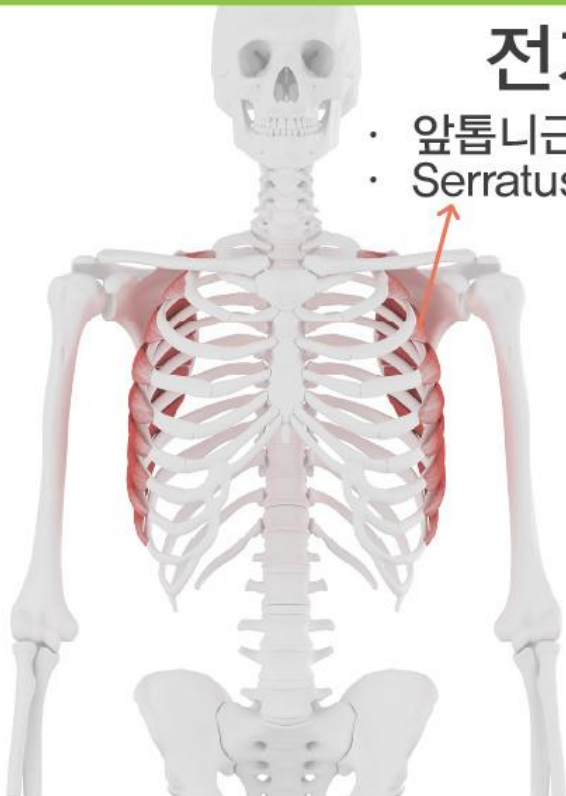
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.18 전거근

전거근

- 앞톱니근
- Serratus Anterior



기시 제 1-8번/ 9번 늑골의 외측면(바깥쪽)

정지 A. 쇄골 중앙 1/2지점, B. 날개뼈 외측 상각

작용 어깨뼈 내밀, 견갑골 안정화 위쪽 돌림

- 기시점
- 정지점

전거근 (앞톱니근)

Serratus Anterior

기침을 하거나 달리기를 하고 난 후
옆구리에 통증이 오면서 숨쉬기가 어렵거나 과도한 달리기,
기침, 정신적 스트레스가 있었을 때 통증이 유발된다.
통증은 가슴 중간부분에서 측면으로 또는
견갑골 아래쪽에서 발생하며, 전완 앞쪽 가운데를 지나
손바닥이나 척골 손가락 또는 대흉근으로 전달된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



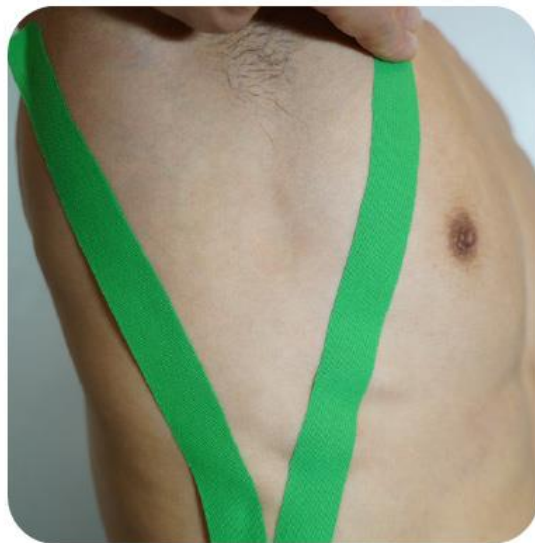
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

늑골 아래쪽에 붙인다.



Step.2

팔을 뒤로 젖힌 상태에서 가슴선을 따라
어깨 앞쪽까지 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

팔을 안으로 당긴 상태에서 견갑골 방향으로
붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.19 상완이두근

상완이두근

- 위팔두갈래근
- Biceps Brachii

- 기시점
- 정지점

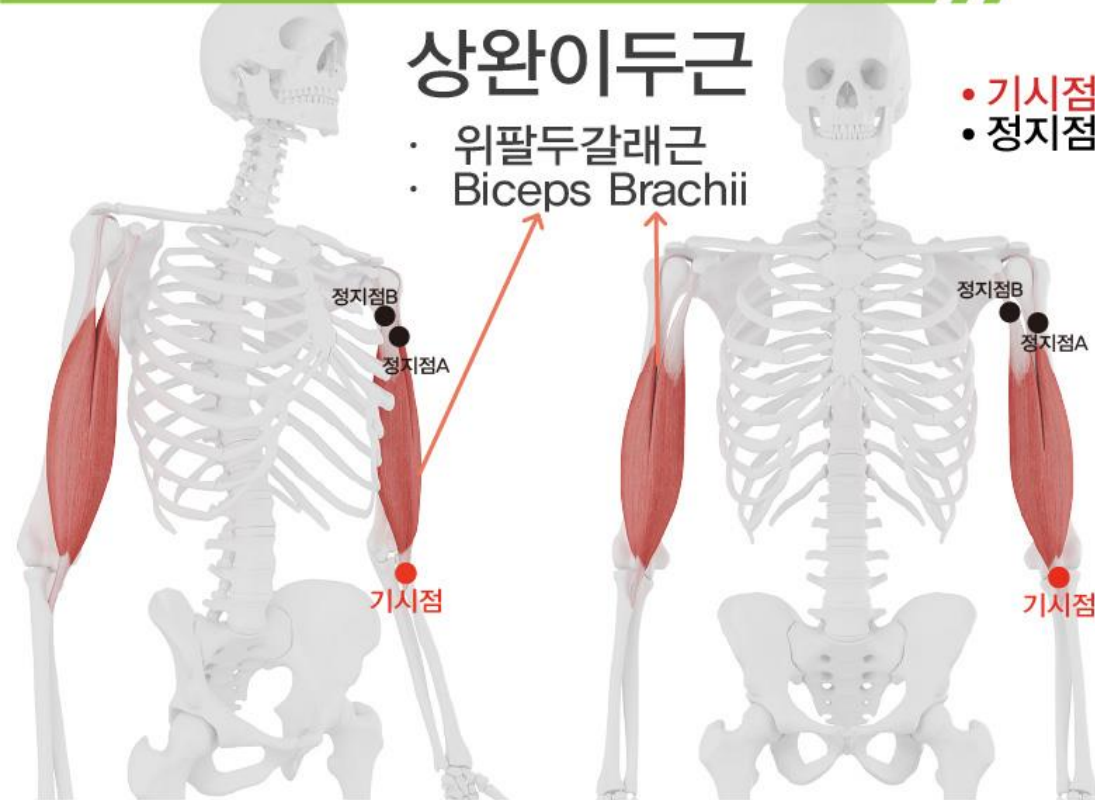
상완이두근 (위팔두갈래근)

Biceps brachii

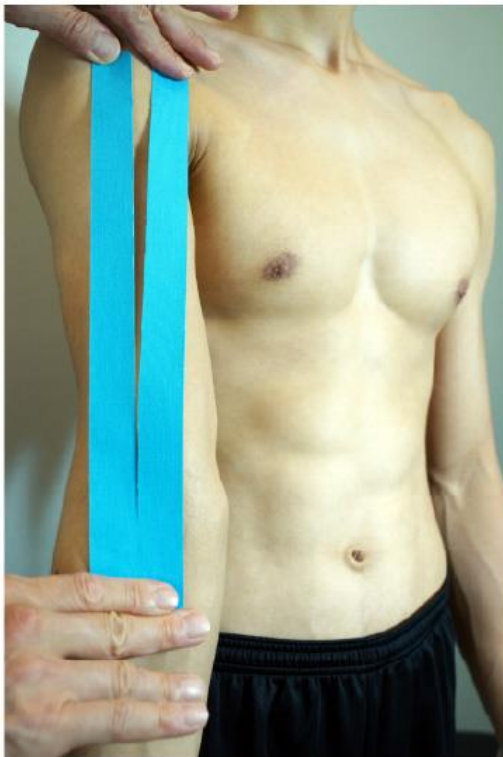
아래팔의 굴곡(굽힘) 및 외전(뒤침) 상완의 굴곡(굽힘)에 작용, 피부신경의 지배를 받는 근육으로 갑자기 많은 힘을 사용하거나 같은 동작을 반복하였을 경우 근육에 무리를 주어 통증이 발생한다. 전완을 회외하거나 굴곡 시킬 때, 어깨를 들어 올리거나, 내전시킬 때에도 가동범위에 제한이 따른다.

이 근육의 손상 시 천층의 어깨 앞과 주관절과 견관절 부위의 통증이 제일 많이 나타나며, 간혹 상견 갑부 통증도 있다. 삼부압통, 홍반, 지각이상, 창백, 무력감 등이 발생한다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시 요골의 조면, 전완굴근 건막(굽힘근 널힘줄) 작용 팔굽관절의 굽힘, 아래팔 바깥돌림,
정지 장두 : 견갑골 관절상결절 짧은 갈래 : 위팔뼈의 굽힘
단두 : 견갑골의 오구돌기(부리돌기)



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

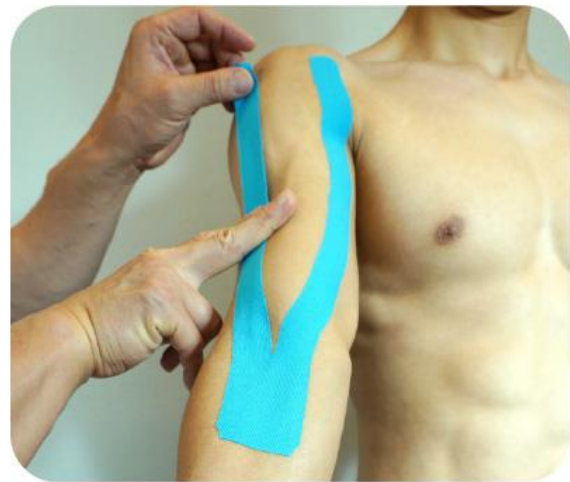
팔꿈치 안쪽 5cm에 붙인다.



Step.2

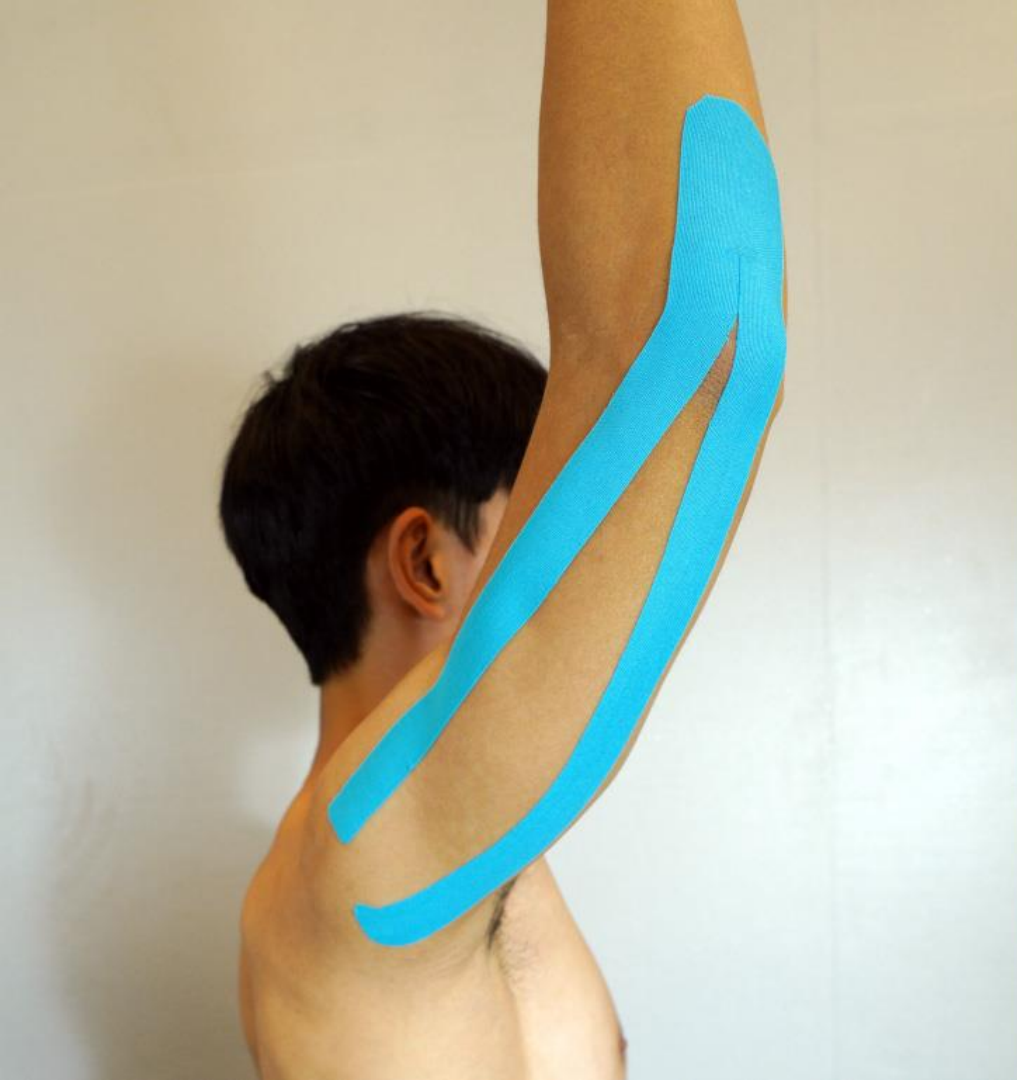
팔을 최대한 편 상태에서 손목을 뒤로 젖히고
안쪽 근육 결을 따라 어깨 상부 안쪽까지 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

팔을 최대한 편 상태에서 바깥쪽 근육 결을 따라
어깨 중앙부 위쪽에 붙인다.



IFSH

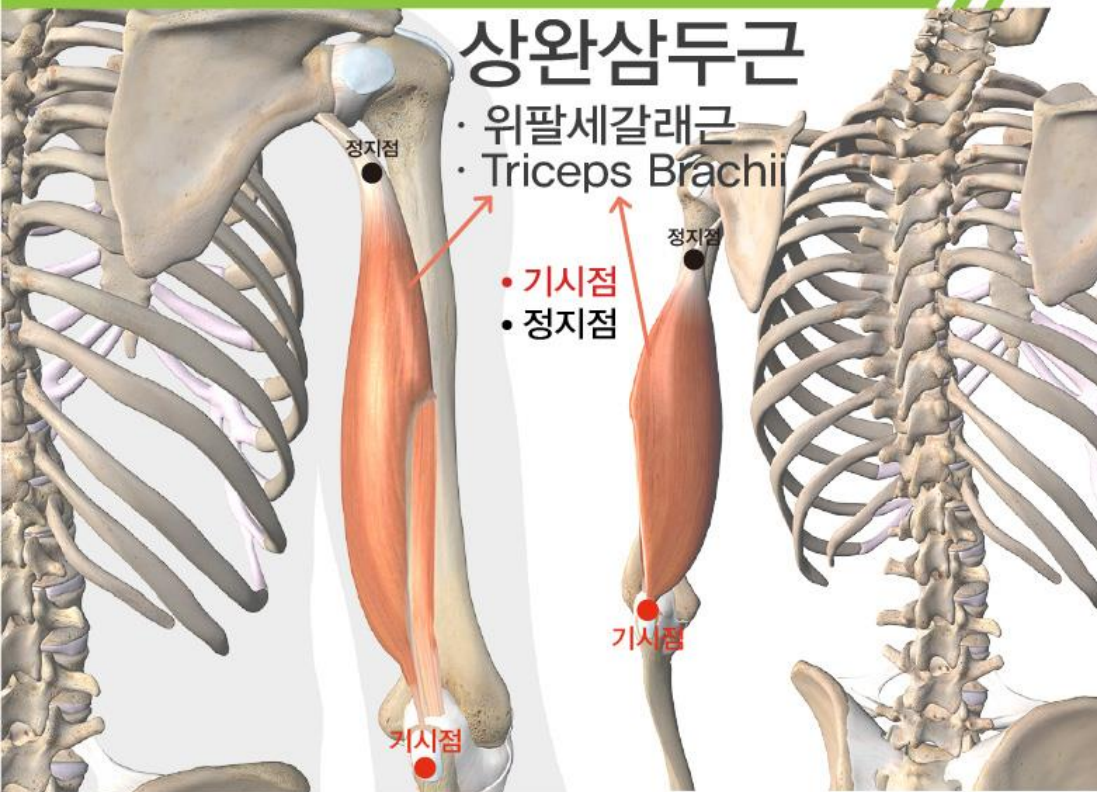
사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.20 상완삼두근

Step.1 스포츠테이핑 할 근육



상완삼두근

- 위팔세갈래근
- Triceps Brachii

- 기시점
- 정지점

정지 상완신축의 단일 대근이며, 장두(긴 갈래)는 견갑골의 관절하결절, 외측두는 상완골 후면의 나선구 상부, 내측두는 상완골 후면의 나선구 하부

기시 척골의 주두돌기

작용 공통 : 주관절 신전
장두 : 견관절 신전

상완삼두근 (위팔세갈래근)

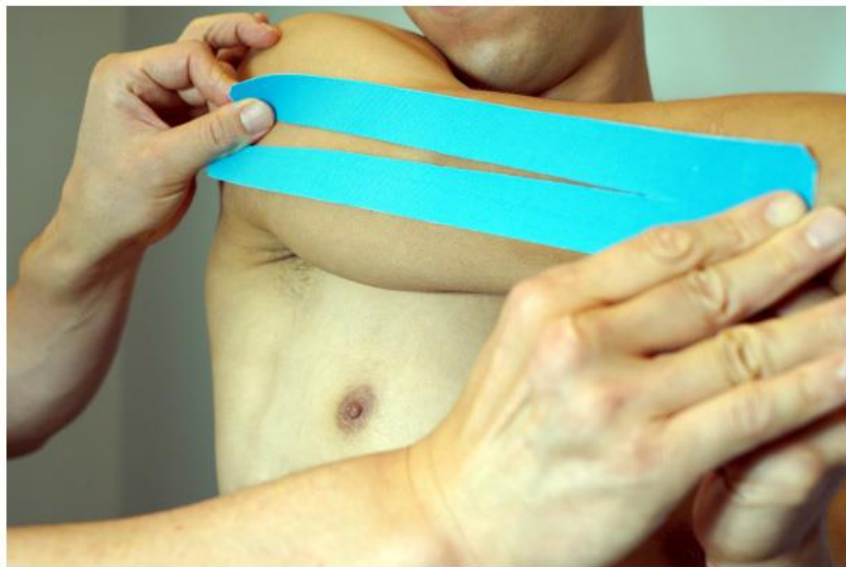
Triceps brachii

어깨 및 견갑골과 삼두근에 통증뿐 아니라 상완과 전완의 후면에 관련통이 나타나며, 주관절의 내측과 외측면에 통증이 있다.

네번째, 다섯 번째 손가락까지 통증이 진행되며 삼두근의 내측, 장두 혹은 외측두에 압통점을 발견할 수 있다.

주관절 주위의 근육들이 외측 테니스엘보우 증상을 나타낼 수 있으며 어깨와 상완의 통증도 있다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

팔꿈치 바깥쪽 5cm에 붙인다.



Step.2

팔을 최대한 구부린 상태에서 위쪽 근육결을 따라 테이프를 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

팔을 최대한 구부린 상태에서 아래쪽 근육결을 따라 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

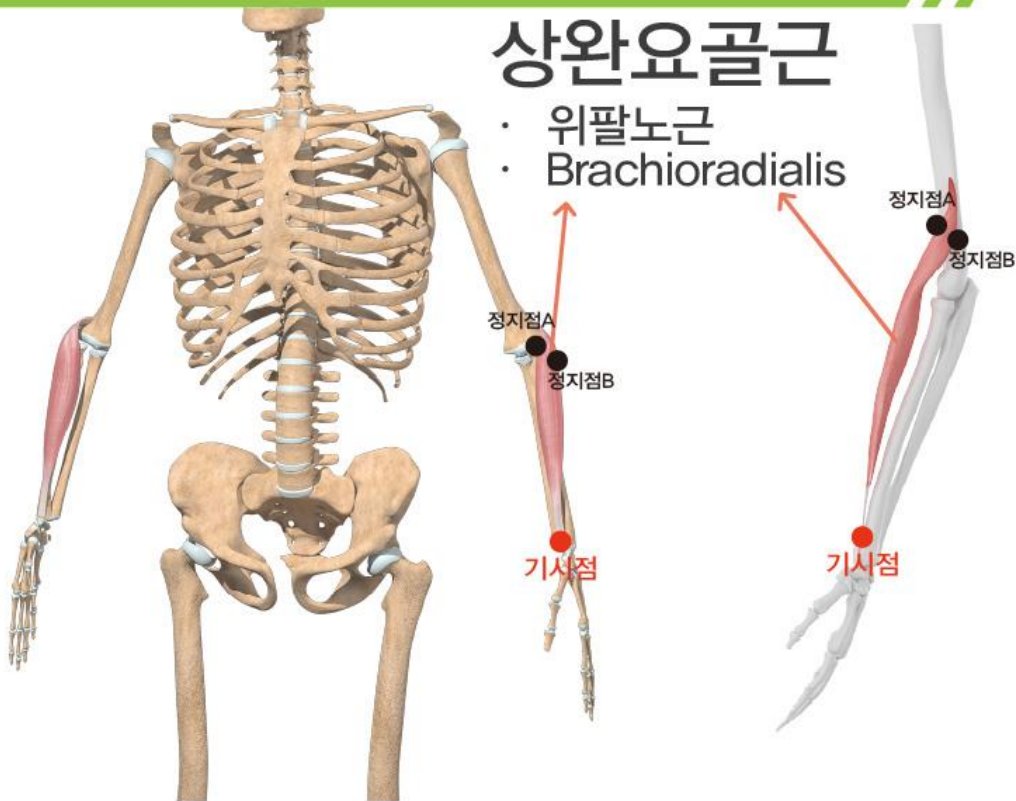
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.21 상완요골근

상완요골근

- 위팔노근
- Brachioradialis



기시 요골 경상돌기
정지 상완골 외측상과 응선
작용 주관절 굴곡

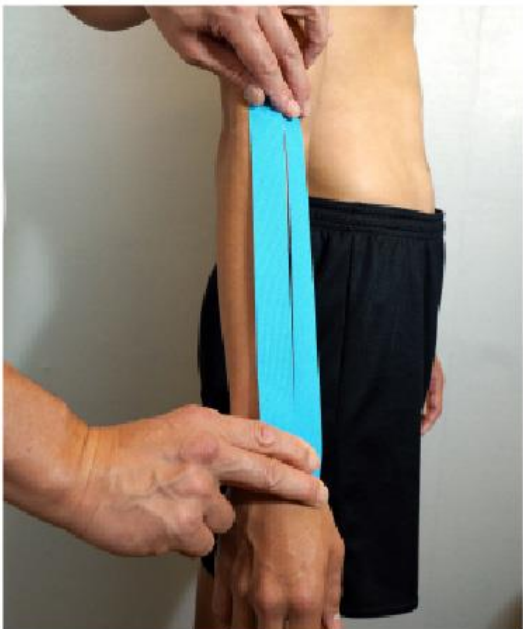
- 기시점
- 정지점

상완요골근 (위팔노근)

Brachioradialis

상완요골근은 기능적으로 수근굴근(굽힘근)이지만, 주관절에서 상완이두근과 거의 구별되지 않는다. 이 근육에 문제가 생기면 코르크마개를 돌리는 동작이나 팔씨름 같은 동작시 힘이 들어가지 못하거나 통증이 증가하고, 테니스엘보우 증상이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 -> 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.

Step.3 스포츠테이핑 방법



Step.1

손목 위 안쪽 끝지점에 붙인다.



Step.2

엄지손가락을 최대한 구부린 상태에서
근육의 안쪽결을 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

다른 한쪽은 바깥쪽 근육 결을 따라 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.22 원회내근



원회내근

- 원옆침근
- Pronator Teres



- 기시점
- 정지점

기시 상완골두는 상완골 내측상과의 내측상완근간 중격, 척골두는 척골구상돌기 내측에서 시작
정지 요골외측면 중부

작용 주관절을 굴곡시키며, 동시에 전완을 회내전

원회내근 (원옆침근)

Pronator Teres

팔꿈치 관절부 정중신경의 압박이나 만성자극에 의해서 신경장애가 발생하고 손가락을 꽉 쥐 강한 회내 동작에서 전완부 근위부에 통증 또는 이상감각이 생기며, 투구 또는 라켓 사용 운동 후 증상이 악화된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

팔꿈치 안쪽 끝 지점에 붙인다.



Step.2

팔을 바깥쪽으로 서서히 돌려 주면서 동시에 45도 방향으로 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



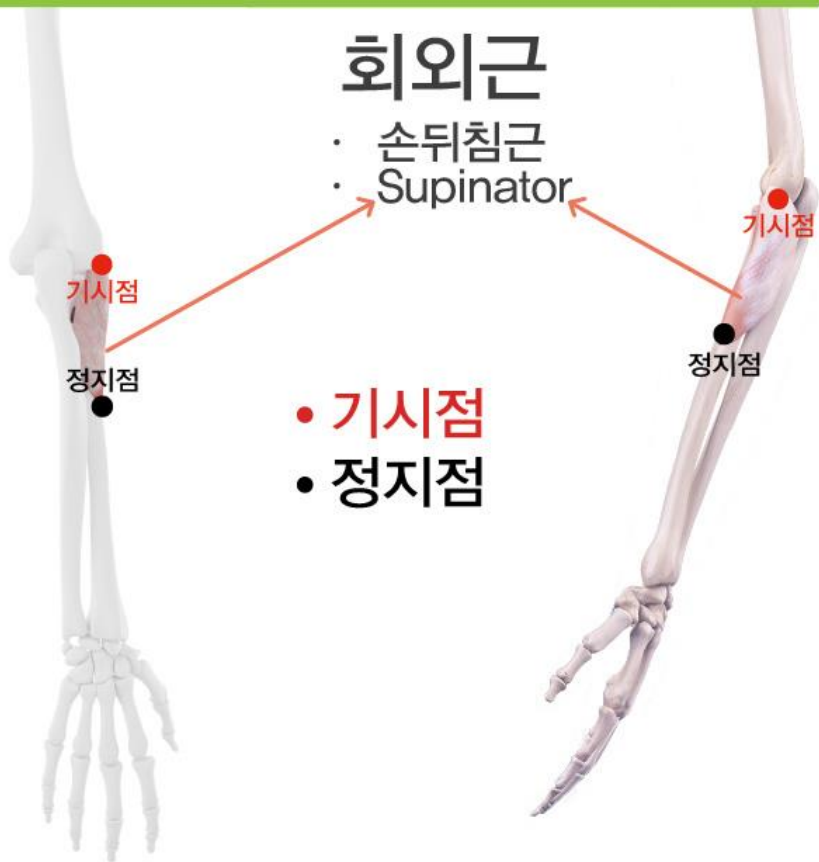
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.23 회외근



회외근

- 손뒤침근
- Supinator

- 기시점
- 정지점

회외근 (손뒤침근)

Supinator

외측상과와 주관절 외측면, 합곡부에 통증이 있으며 엄지의 저림, 시지와 약지의 따끔거림도 수반된다. 특히 테니스에서 백핸드스트로크(테니스 엘보우)를 할 때 통증이 증가한다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 척골 후면의 요골절흔 밑에서 후관절낭
정지 요골 전면 상부의 배면을 돌아 요골상단 외측연

작용 전완의 회외 기능



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

팔꿈치 바깥쪽 지점에 붙인다



Step.2

팔을 안쪽으로 서서히 돌려 주면서 동시에 45도 방향으로 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

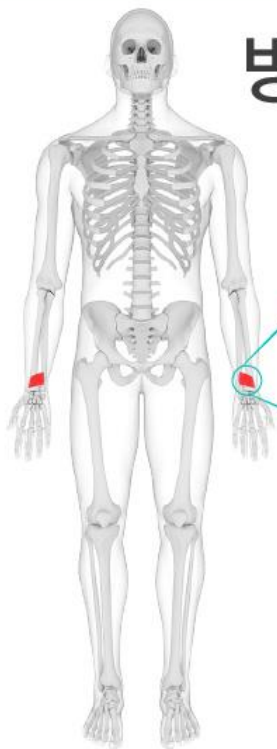
사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 상체 (상지부)
Part.24 방형회내근

방형회내근 네모옆침근 Pronator Quadratus



- 기시점
- 정지점

방형회내근 (네모옆침근) Pronator Quadratus

손이 자주 저리고 손목 윗부분에 통증이 있다.
손발이 잘 밟는 주부들 사이에 흔한 증상으로,
손목이 부어 손목 안의 정중신경이 눌렸을 때
저리는 현상이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 요골하단 전면 원위 1/4
정지 척골장측면의 원위(면쪽) 1/4

작용 전면 회내기능



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

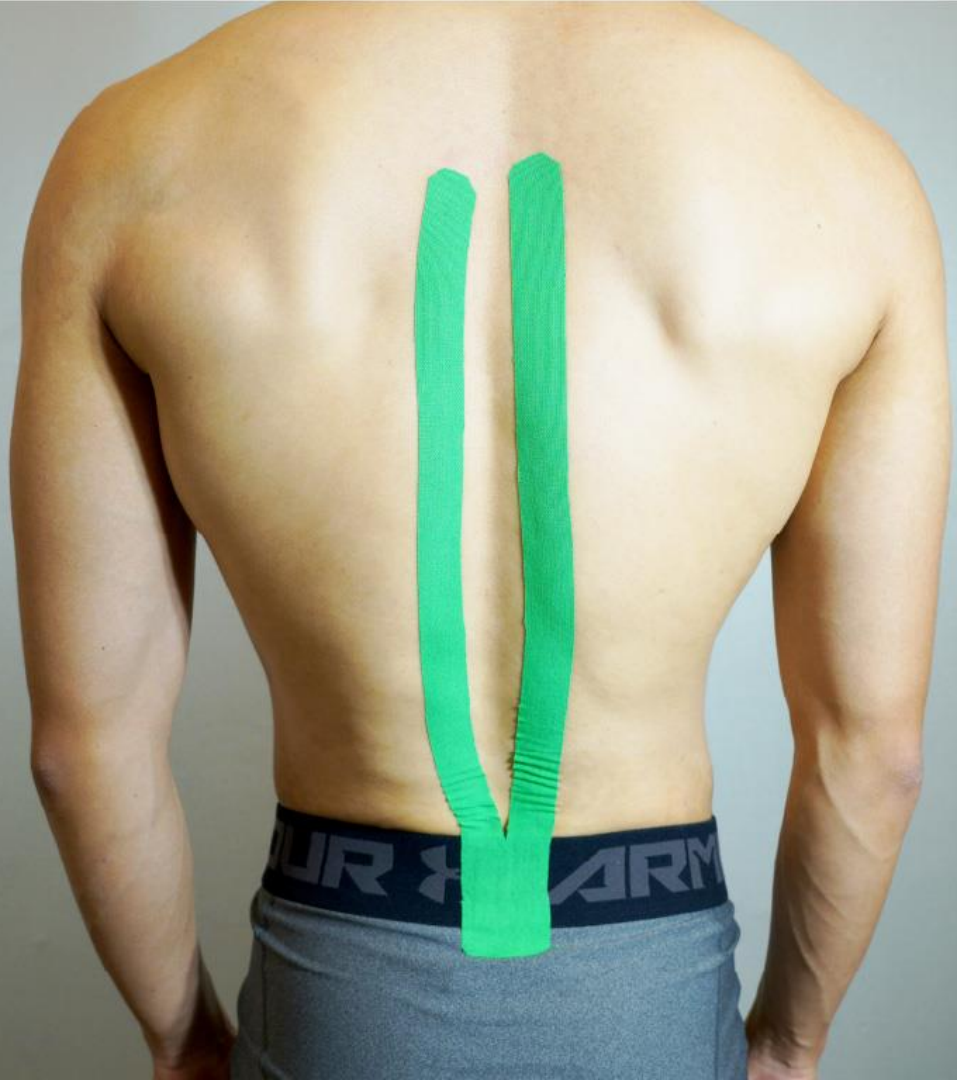
손목 바깥쪽에 기시부를 붙인다



Step.2

손목 아래를 돌려 준 다음 손목 위 손가락 한마디만 남겨두고 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



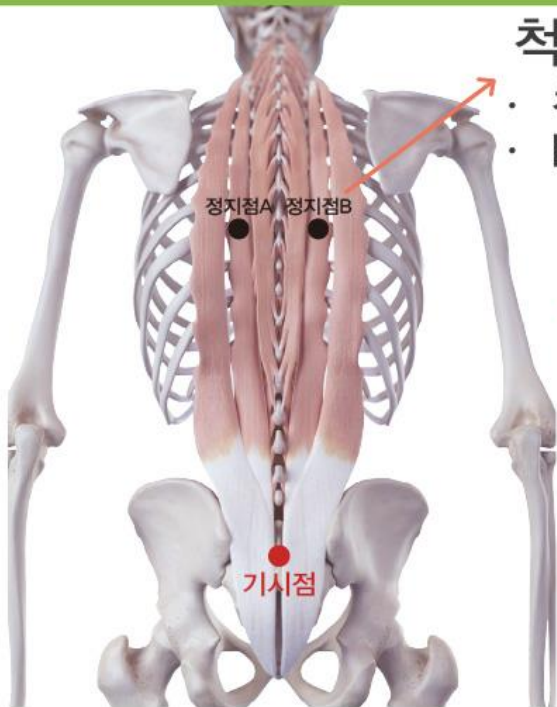
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.1 척추기립근



척추기립근

- 척추세움근
- Erector Spinae

- **기시점**
- **정지점**

척추기립근 (척추세움근)

Erector Spinae

무거운 물건을 들어 올리거나 허리를 갑자기 틀거나 젖힐 때 혹은 일반적으로 갑자기 허리를 빼었을 때의 단순 요추염좌, 염좌로 인한 중둔근 손상 시 (허리 세움에 문제), 생리 통증, 근육이 약한 여자나 어린이 에게도 적용할 수 있습니다.

※ **스포츠 재활테이핑 순서**
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시

- 장늑근 - 흉요부건막, 늑골후부
- 최장근 - 흉요부건막, 요.흉추의 횡돌기
- 극근 - 향인대, 경.흉추의 극돌기

작용 한쪽작용 : 척추의 외측 굴곡
양쪽작용 : 척추의 신전

정지

- 장늑근 - 늑골후부, 경추횡돌기
- 최장근 - 경.흉추의 횡돌기, 유양돌기
- 극근 - 경.흉추의 극돌기, 후두골



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

천골(속옷라인 5cm아래)에 붙입니다.



Step.2

허리를 최대한 숙인 상태에서 척추 바로 1cm 옆을 따라 허리 중간까지 붙입니다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

다른 한쪽도 척추 근육을 따라 허리중간까지 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

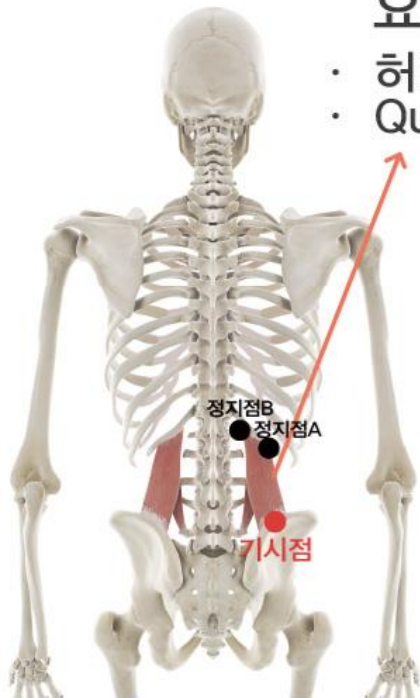
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.2 요방형근

요방형근

- 허리네모근
- Quadratus Lumborum



기시 장골능(골반의 상연) 후부와 장골요부인대
 정지 A 제 12번 늑골 / B. L1-4의 횡돌기
 작용 양쪽 수축 - 요추신전, 기침시 호기작용
 한쪽 수축 - 족굴곡, 요추의 안정성

- 기시점
- 정지점

요방형근 (허리네모근)

Quadratus Lumborum

통증과 근육경직으로 요천추의 운동이 제한되어 휴식이나 허리를 움직일 때 요통이 나타난다. 기침이나 재채기로 요통이 유발되며 통증은 하지로도 이동되어 혹은 음낭이나 고환을 포함한 서혜부 앞쪽으로 나타나기도 한다. 일반적 증상은 골반사경, 요추측만증, 좌골신경통, 무릎통증, 변비 등이 있다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

장골(속옷라인)에 붙인다.



Step.2

허리를 앞으로 숙이고 옆으로 기울인 상태에서 45도 방향으로 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

허리를 숙인 상태에서 척추방향으로 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

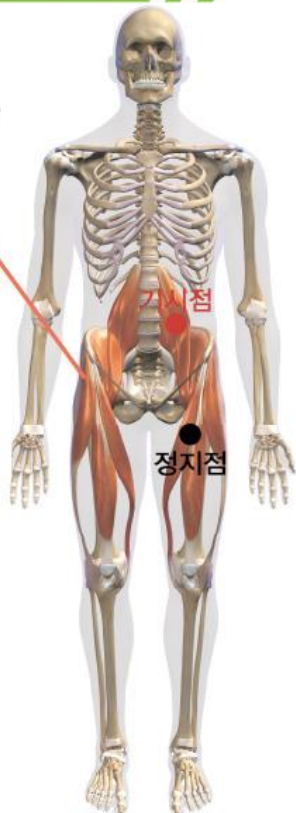
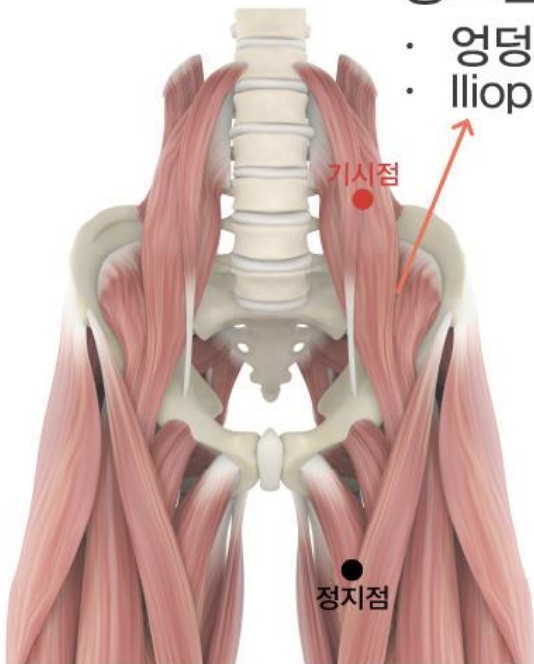
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.3 장요근

장요근

- 엉덩허리근
- iliopsoas



장요근 (엉덩허리근)

iliopsoas

요부, 서혜부 및 대퇴에 통증을 호소한다.
증상은 활동에 의해 악화되고 휴식하면 감소된다.
척추에 붙어있는 다열근, 초장근, 척추기립근과 연결되며 무릎과 대퇴부쪽에 자주 통증과 붓기가 있고 복부에 통증이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 장근 : 장골의 전면, 천골과 천장관절 전면
요근 : 흉추 12번 - 요추 5번까지 횡돌기
척추체와 추간판
정지 대퇴골의 소전자
작용 고관절 굴곡 및 대퇴골 외회전

- 기시점
- 정지점



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

배꼽 2cm 옆에 붙이고 다리를 옆으로
떨어뜨린 상태에서 대퇴골을 따라
허벅지 안쪽 1/3부분에 붙인다.



Step.2

완성

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



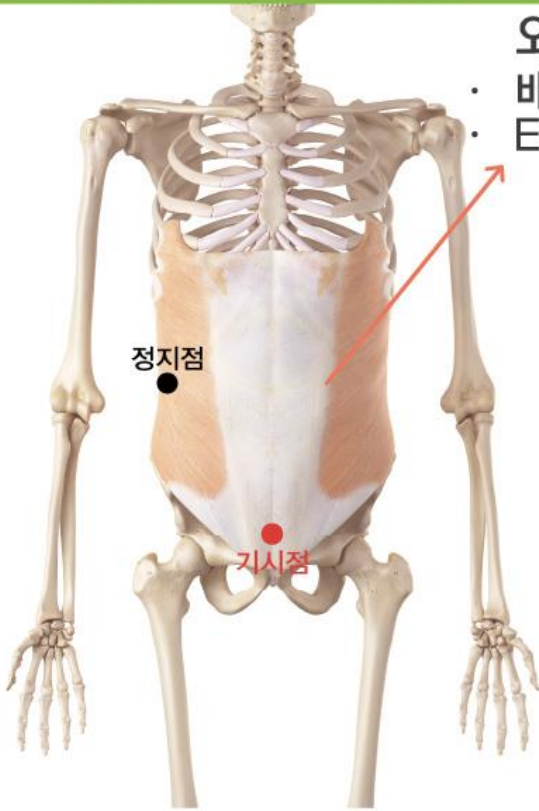
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.4 외복사근



외복사근
 • 배바깥빗근
 • External Abdominis Oblique

- 기시점
- 정지점



외복사근 (배바깥빗근)

External Abdominis Oblique

복부 측면에 있는 근육으로 옆구리에 위치한다.
 상체의 굴곡, 신전, 비틀림 등을 도와준다.
 내장을 보호 하며 호흡을 도와주는
 이 근육이 약하게 되면 복압을 저하시킨다.
 복부의 부담을 주게 되면 속쓰림, 소화불량과 같은
 소화기계이상과 유사한 통증이 나타날 수 있으며,
 주요 증상으로는 요추증, 요추추간판헤르니아,
 대장염, 늑연골골화증이 발생할 수 있다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 치골, 백선과 복건막을 지나 장골능까지
 정지 흉골 5-12번 외측면

작용 양쪽 모두 : 체간 굴곡, 복압상승
 한쪽 작용 : 외측 굴곡, 반대 방향 체간 회전



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

배꼽 10cm 아래에 붙인다.



Step.2

무릎을 구부리고 반대편 다리 방향으로
최대한 기울인 상태에서 늑골방향으로 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

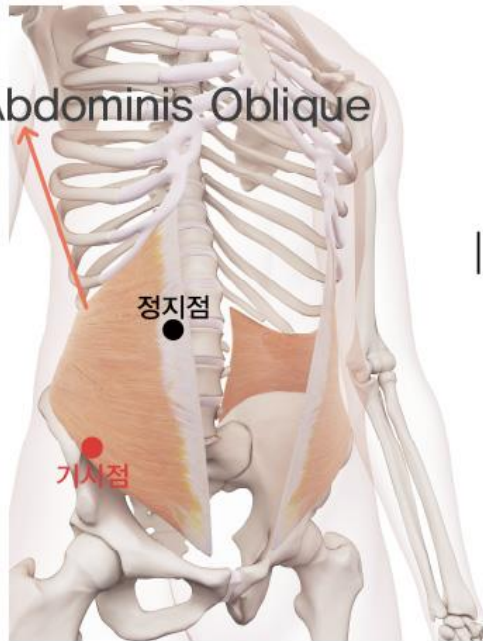
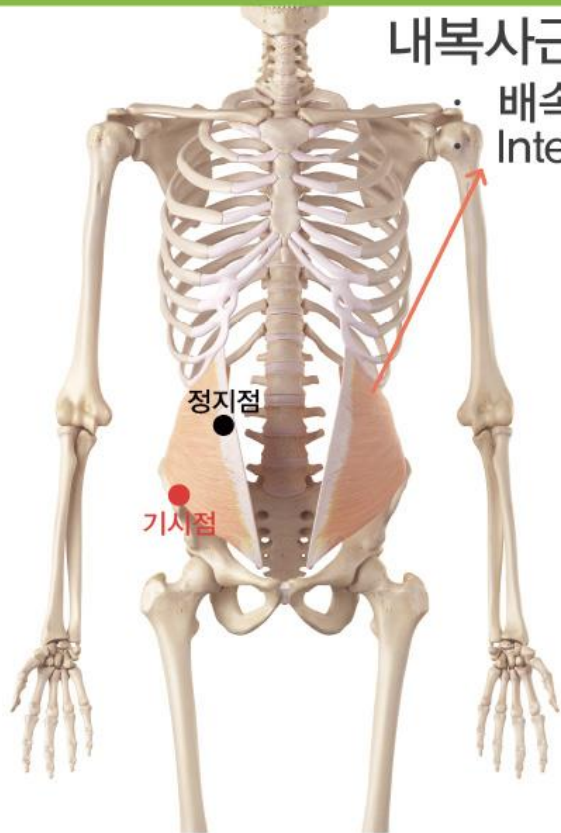
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.5 내복사근

내복사근

· 배속빚근
Internal Abdominis Oblique



내복사근 (배속빚근)

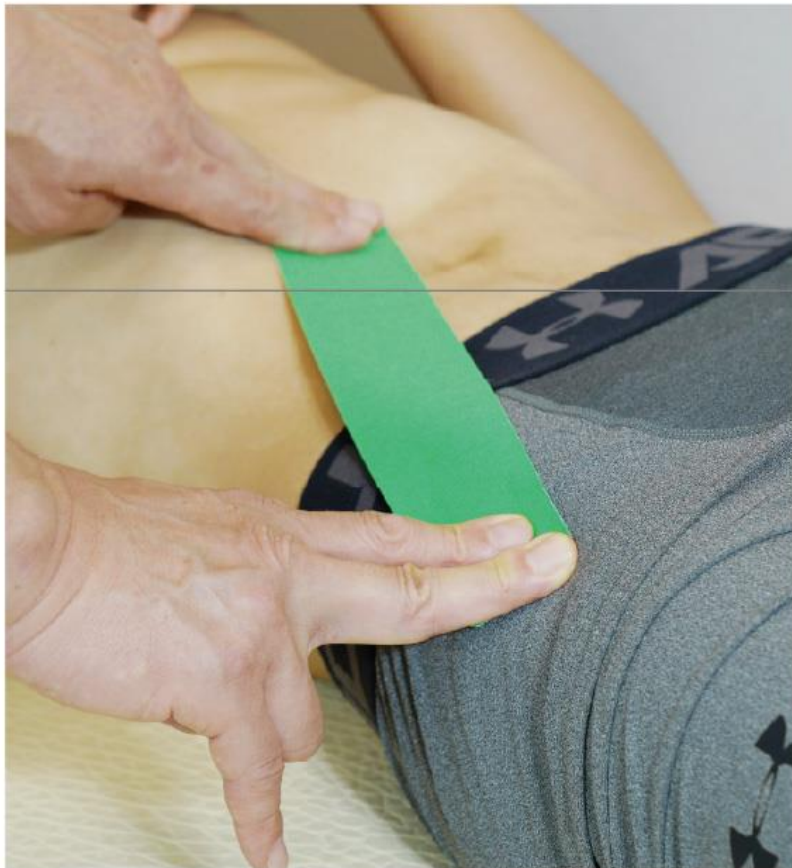
Internal Abdominis Oblique

골반의 안정과 자세를 바르게 잡아주는 근육으로
요부흉부 척추의 굴곡을 도와주며, 같은 쪽의
척추를 회전시키기 위해 작용한다.
주요 증상으로는 요추증, 요추추간판 헤르니아,
늑간연골골화증, 대장염 질환등이 있으며,
방광관련 이상과 유사한 통증도 있다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 서해인대, 장골능 전면
정지 9 - 12번의 늑연골 복건막

작용 복부의 압축 복부안의 내장을 보호하며
강한 호기 시에 활동
양쪽 모두 작용 - 체간굴곡(몸통굽힘)
복압상승(배의압력상승)
한쪽만 작용 - 외측굴곡(가쪽굽힘)
같은쪽으로 체간회전(몸통돌림)



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

장골능의 전방(앞쪽) 1/3지점에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.2

무릎을 서로 맞닿은 상태에서 붙이는 방향의 반대로 몸통을 회전시키고, 검상돌기(명치)에 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.6 중둔근



중둔근

- 중간볼기근
- Gluteus Medius

- 기시점
- 정지점

중둔근 (중간볼기근)

Gluteus Medius

자세를 유지하고 보행을 도와주는 이 근육의 기능이 불안하면 발을 절게 되고, 중둔근이 약화되면 고관절의 내회전과 슬관절 외반이 발생하여 장경인대에 과도한 긴장이 발생한다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 대퇴골 대전자의 외측면

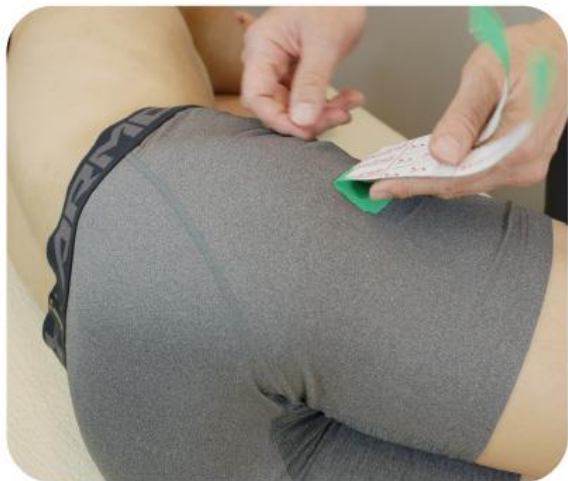
정지 A. 장골능 / B. 장골의 상둔선 중둔선 사이

작용 고관절 외전(엉덩관절 벌림)과 내회전(안쪽돌림)



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

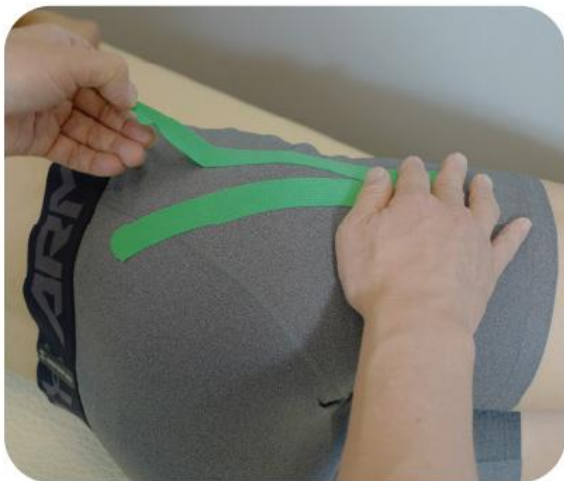
개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

대전자에 붙인다.

※ 대전자 : 엉덩이의 아래 앞쪽 대퇴 뼈가 만져지는 곳



Step.2

다리를 편 상태에서 옆선을 따라 허리 위치에서
감싸 붙인다

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

무릎을 안쪽을 최대한 구부린 상태에서
엉덩이 1/2지점 근육의 결을 따라 감싸 붙인다.



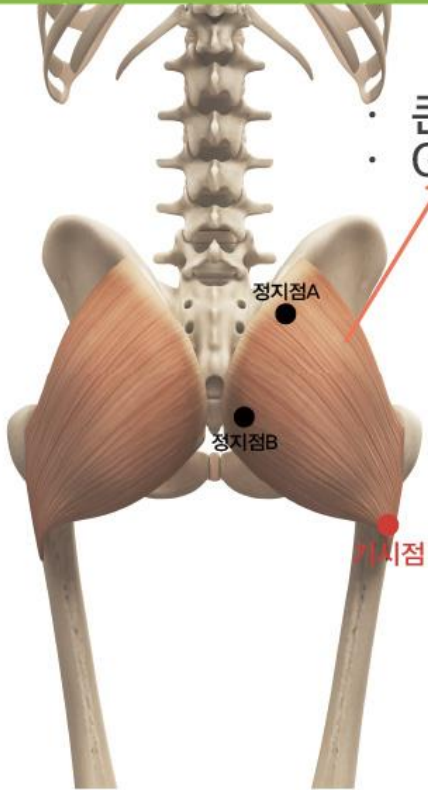
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

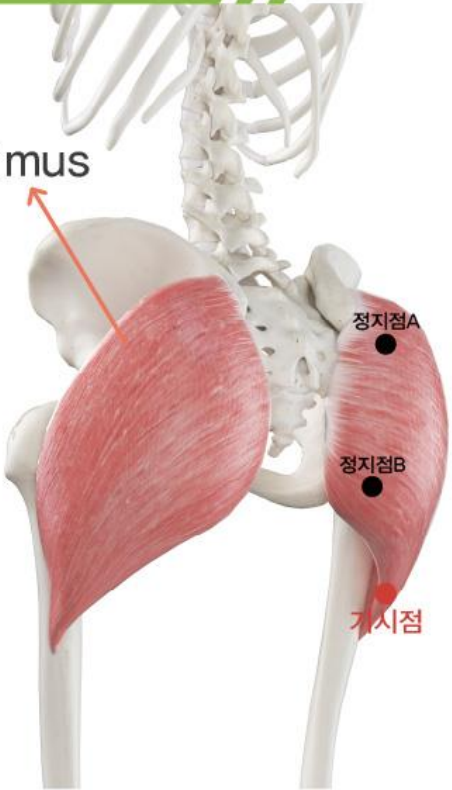
Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.7 대둔근



대둔근

- 큰볼기근
- Gluteus Maximus



대둔근 (큰볼기근)

Gluteus Maximus

많이 걷거나 서 있을 때, 등산이나 언덕길을 걸어 오를 때 통증이 증가하고, 국소연축반응 (근수축)을 잘 일으킨다.

대둔근 단축은 골반이 후방경사를 일으키며, 이 근육군이 약하면 골반이 전방경사 될 수 있다.

대퇴골의 대전자에 손상을 일으키게 되면 요통증, 좌골신경통, 고관절염, 신장관절염 등이 수반된다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 둔근조면, 장경인대
정지 A 천골 후면 / B. 장골, 장골 상둔선
작용 고관절 신전, 고관절 외회전

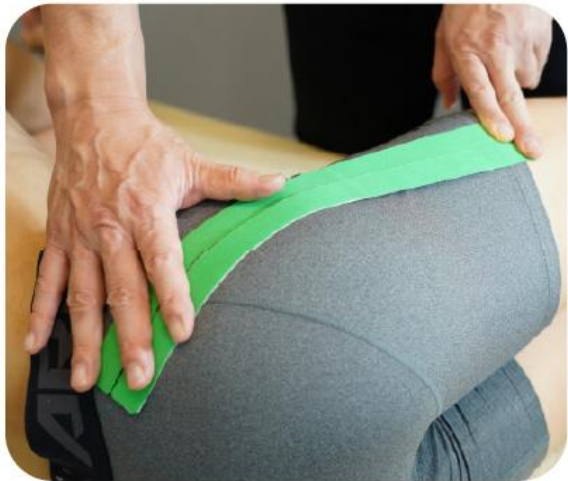
- 기시점
- 정지점



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찌른다.

Step.2 스포츠 재활테이핑 방법



Step.1

대전자(허벅지옆엉덩이끝나는지점)에서
엄지손가락 길이 아래에 붙인다.



Step.2

허벅지는 그대로 편 상태에서 허벅지 옆선을 따라
허리 위치에서 감싸 붙인다.



Step.3

무릎을 안쪽으로 최대한 구부린 상태에서
근육의 결을 따라 감싸 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

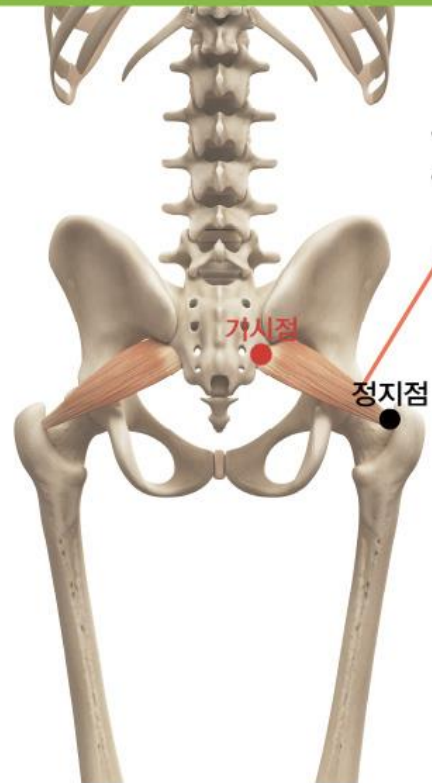
스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.8 이상근

이상근

- 궁둥구멍근
- Piriformis



기시 천골의 내측면 대좌골공
정지 대퇴골의 대전자 상연
작용 대퇴를 옆으로 회전시키고 외전시킨다.



- 기시점
- 정지점

이상근(궁둥구멍근) Piriformis

엉덩이 부위에 통증이 나타나며, 엉덩이와 대퇴후면, 하퇴의 근육부위까지 통증이 있다.
이상근을 눌러보았을 때 압통이 있다
(다리로 내려가는 좌골신경을 압박)면 이상근증후군을 의심할 수 있다.
천장골 관절의 통증, 고관절 후부 둔부의 통증, 엉덩이 전체와 대퇴후부 통증, 좌골신경통의 증상이 보인다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 -> 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

엉덩이 관절 내측 천골에 붙인다.



Step.2

무릎을 구부려 안쪽으로 당긴 상태에서
근육의 아래쪽 결을 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

무릎을 구부려 안쪽으로 당긴 상태에서
근육의 위쪽 결을 따라 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

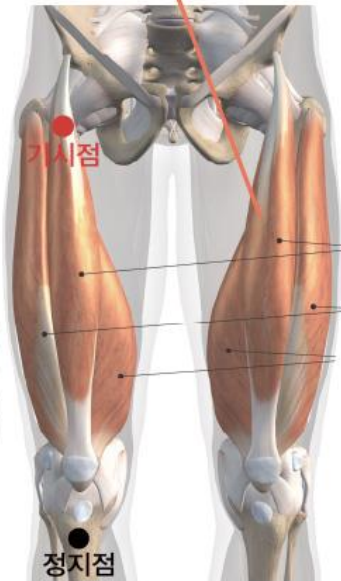
근육별 하체 (하지부)
Part.9 대퇴사두근



대퇴사두근

- 넓다리네갈래근
- Quadriceps Femoris

- 기시점
- 정지점



대퇴사두근 (넓다리네갈래근)

Quadriceps Femoris

대퇴사두근 건염은 대퇴사두근을 슬개골에 연결하는 건의 염증을 말한다.

점진적으로 시작하며 슬개골의 바로 위쪽으로 압통이 있다.

대퇴사두근을 수축 할 때 통증이 느껴지면서 운동 후에는 경직이 있다.

장시간 의자에 앉아있거나 무릎을 구부리고 앉아 있을 때,

오르막 달리기, 반복적인 무릎의 굴곡이나 장시간 동안의 달리기,

계단 오르기 등에 의해 연골연화증

또는 슬개대퇴통증증후군이 발생할 수 있다.

기시 대퇴직근 - 하전장골극, 관골구 상부

내측광근 - 대퇴골 전자간선

외측광근 - 대퇴골 대전자 기저부, 대퇴골 조선 외측

중간광근 - 대퇴골 전 상부 2/3

정지 슬개골과 슬개인대를 넘어

경골조면에 정지

작용 슬관절 신전

고관절 굴곡

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

허벅지 시작되는 맨 위쪽(장골극)에 붙인다.



Step.2

무릎을 최대한 구부린 상태에서 허벅지 중앙부를 지나 슬개골 내측을 감싸 붙인다.



Step.3

무릎을 최대한 구부린 상태에서 슬개골 외측을 감싸 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.10 대퇴근막장근

Step.1 스포츠 재활테이핑 할 근육

대퇴근막장근

- 넓다리근막긴장근
- Tensor Fasciae Latae



대퇴근막장근 (넓다리근막긴장근)

Tensor Fasciae Latae

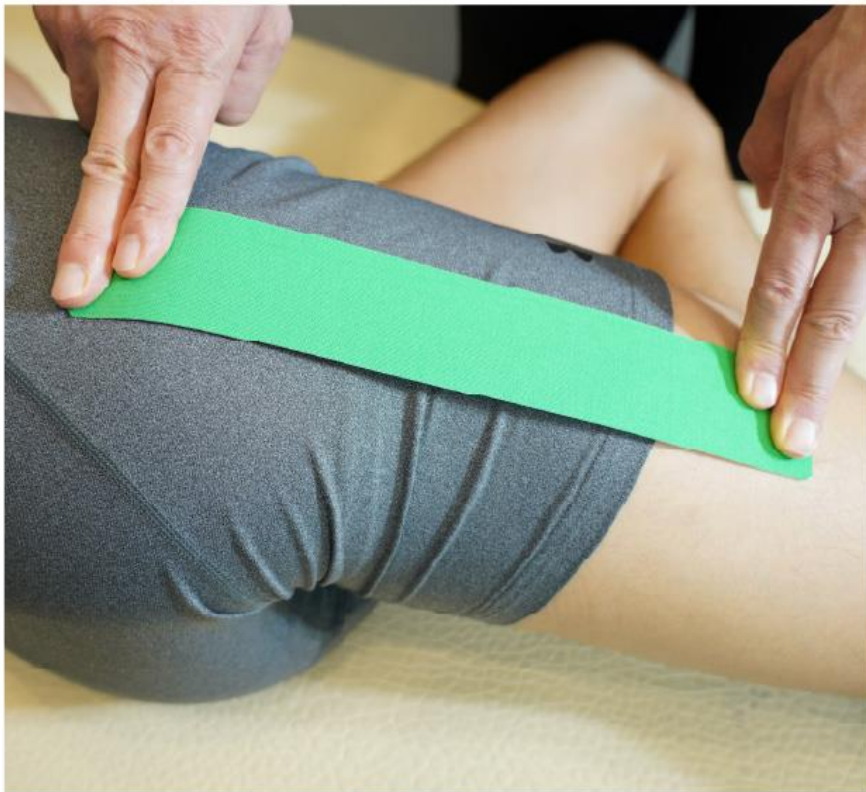
대둔근과 함께 고관절의 안정을 유지시켜주는 근육으로 강한 굴곡력(외전 내선)을 가지고 장경인대를 통하여 무릎을 뺀(신전, 외선) 것을 돕는다. 대퇴근막에 장애가 있으면 변비, 경련성결장, 대장염을 일으키기 쉽다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 장골능/후상장골극에서 전상장골극까지
정지 장경인대/경골 외측과에서 기시하여 후외측으로 상행한다.

작용 보행시 신전된 슬관절이 무너지지 않도록 방지
고관절 외전, 내회전, 굴곡 보조, 슬관절 신전

- 기시점
- 정지점



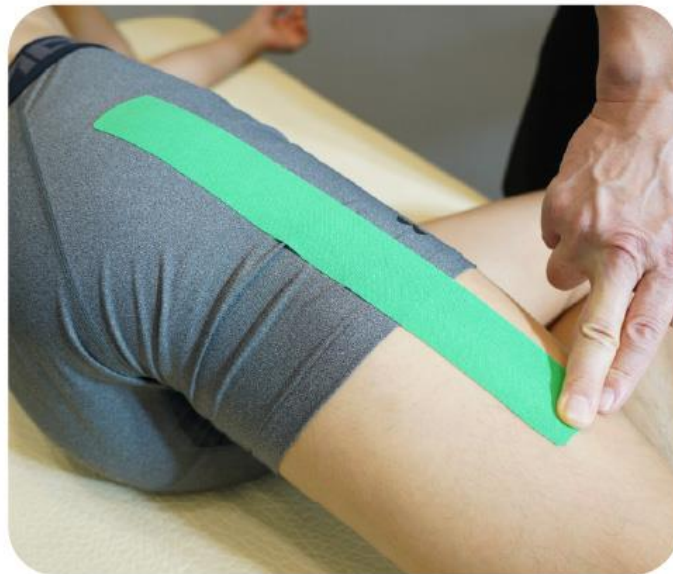
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

옆으로 자세를 취한 다음 반대쪽 다리를
구부린 상태에서 전상장골극의 기시부를 붙이고,
허벅지 옆 중앙을 따라 붙여준다.



Step.2

완성

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



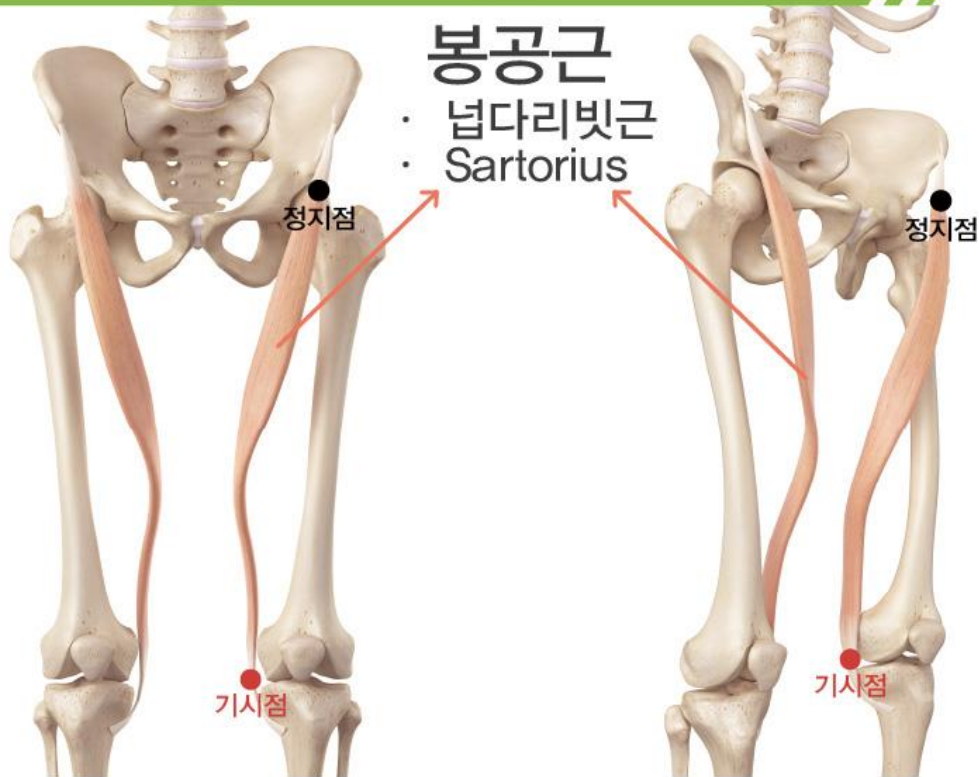
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.11 봉공근



봉공근
· 넓다리빋근
· Sartorius

기시 경골(정강뼈)의 내측 상부
정지 전상장골극(앞위엉덩뼈가시)
작용 고관절의 굴곡, 회전, 외회전 보조 슬관절의 굴곡, 내회전 보조

- 기시점
- 정지점

봉공근 (넓다리빋근) Sartorius

제기차기와 고스톱 등 양반다리에서 오랫동안 지속될 때 통증이 나타난다.
고관절을 신전시킨 자세(똑바로 누워있는)로 있을 때 통증이 증가 되며,
상부에서 나타나는 Trigger Point는 외측대퇴경피신경을 눌러서 신경압박증상을 나타내 지각이상성 고신경통을 보인다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

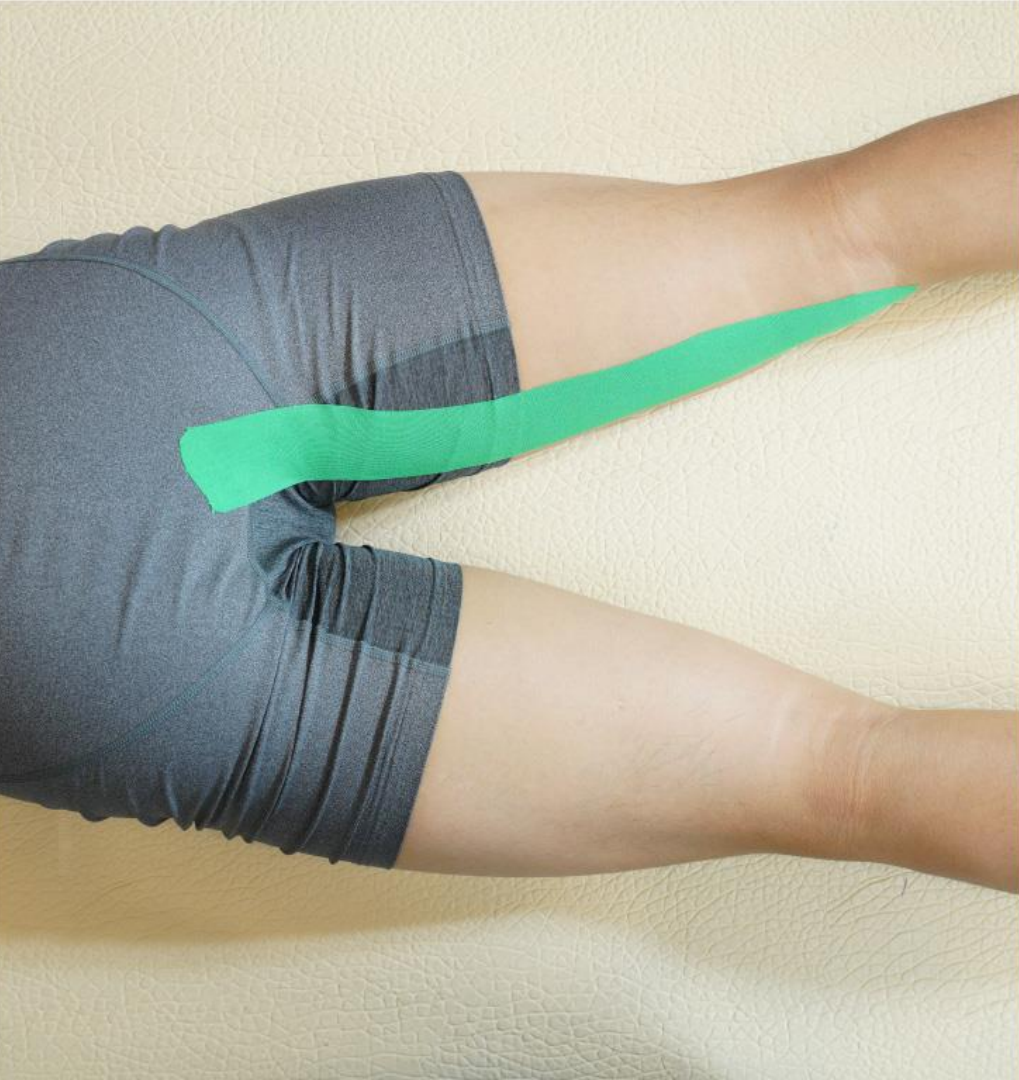
무릎 안쪽(거위발)에 붙인다.



Step.2

무릎을 바깥쪽으로 살짝 돌려준 상태에서
내측을 따라 장골 앞쪽에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.12 박근



박근
• 두덩정강근
• Gracilis



박근 (두덩정강근) Gracilis

대퇴외전과 무릎신전이 제한되며, 대퇴 내측면에 통증이 있어 나타나 뜨겁다거나 찌르는 듯한 느낌을 받는다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 -> 정지점)으로 붙입니다.

기시 경골 내측 상부
정지 치골지
작용 고관절 내전 슬관절 굴곡 보조
슬관절 굴곡 상태에서 내회전 보조

- 기시점
- 정지점



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

엎드린 자세에서 무릎 안쪽(거위발)에 붙인다.



Step.2

다리를 바깥쪽으로 벌린 상태에서 근육의 결을 따라 치골 섬유결합에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



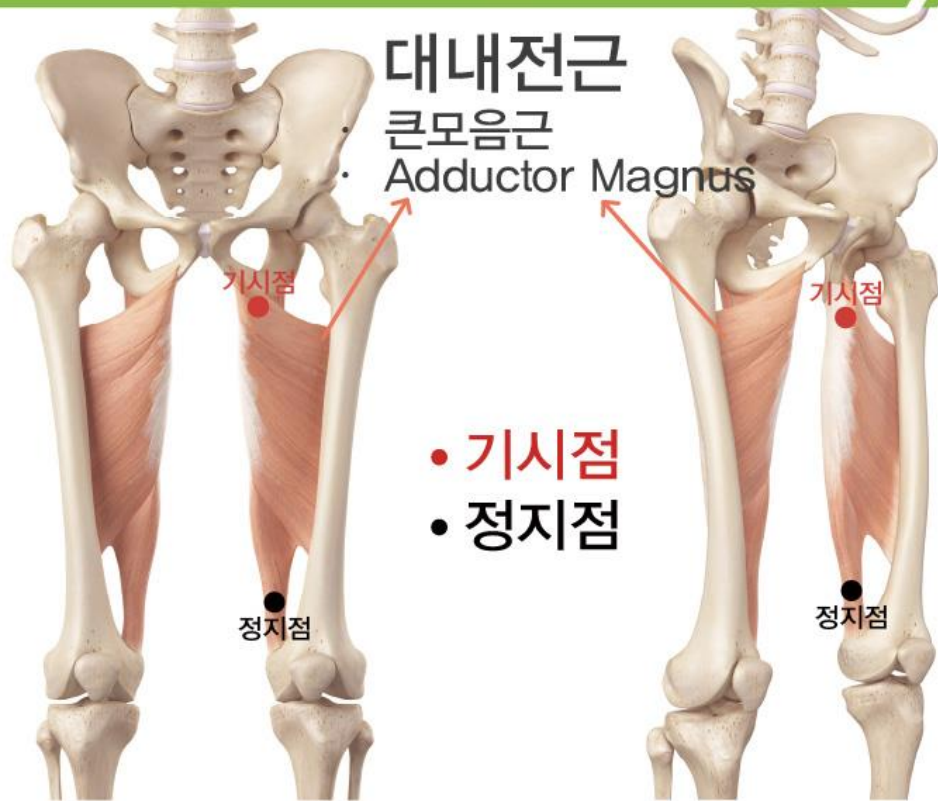
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.13 대내전근



대내전근
· 큰모음근
· Adductor Magnus

- 기시점
- 정지점

기시 전부섬유-치골지, 후부섬유-좌골조면
정지 대퇴골 후면의 조선, 대퇴골 내측의 내전근 결절

작용 고관절 내전
전부섬유 - 고관절 굴곡 보조
후부섬유 - 고관절 신전 보조

대내전근 (큰모음근) Adductor Magnus

대퇴내측면 뿐만 아니라 서혜부에서 허벅지 내측부근까지 통증이 있으며, 직장 또는 질과 같은 골반강내 구조물에도 관련통이 나타날 수 있다.
고관절의 외회전, 굴곡 및 내전이 제한되며 통증으로 동작제한이 나타나 고관절증, 슬관절증, 골반증, 생리통등이 발생한다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

다리를 구부리고 바깥쪽으로 떨어뜨린 상태에서
치골과 서혜부 안쪽에 붙인다.



Step.2

근육의 결을 따라 무릎 안쪽까지 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.14 슬괵근



슬딱근 (뒤넓적다리근)

Hamstrings

뒤쪽 대퇴근육은 슬딱근(무릎굴곡근군) 대퇴이두근, 반건양근, 반막양근 그리고 대내전근 의 좌골관절용기 부분을 총칭한다. 3개의 슬딱근은 고관절과 슬관절 2개의 관절을 경유한다. 슬딱근이 단축되면 무릎을 편 상태에서 허리를 굽혀 발가락에 손을 대기가 어렵다. 보행시 통증이 있으며 심하면 절룩거린다. 앉아 있을 때는 둔부와 후상대퇴부, 무릎 뒤에 통증이 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 대퇴이두근

- └ 장두 - 천골결절인대의 원위부, 좌골결절의 후면
- └ 단두 - 조선의 외측 가장자리, 상과선 근위부 2/3, 외측 근간격막
- 반건양근 - 대퇴이두근의 장두와 함께 좌골결절에서 기시
- 반막양근 - 좌골조면, 대퇴이두근과 반건양근보다 근위부 외측

정지 대퇴이두근 - 비골두의 외측, 경골의 외과, 하퇴측면의 심근막

- 반건양근 - 경골 내측 근위부와 다리의 심근막
- 반막양근 - 경골 내과의 후내측

작용 대퇴이두근 - 장두와 단두는 무릎관절을 굴곡시키고 외회전시킨다.

- 장두는 고관절의 신전과 외회전을 보조함
- 반건양근/반막양근 - 무릎관절의 굴곡과 내회전 고관절의 신전과 내회전 보조



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

엉덩이가 접히는 부분을 위로 밀어
기시부를 붙여준다



Step.2

허리를 구부리고 중앙부를 따라 붙이고
내려오다 Y자 부분에서 외측연에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭
(늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.3

내측/외측 오금을 따라 붙여준다.
※ 오금 : 무릎 뒤 움푹파인 부분



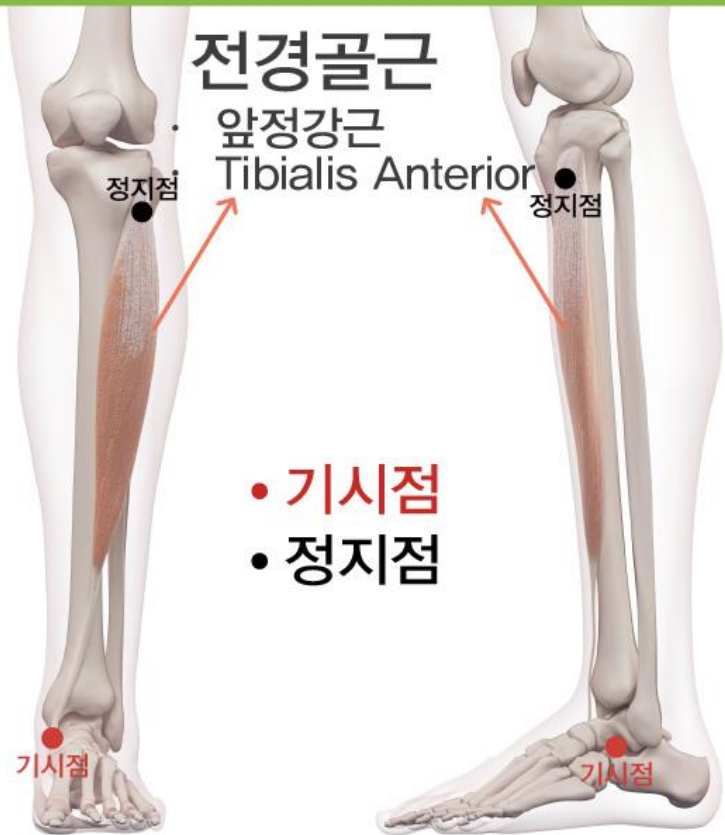
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.15 전경골근



- 기시점
- 정지점

전경골근 (앞정강근) Tibialis Anterior

이 근육의 약화로 보행 시 발목앞쪽과 엄지발가락 등 족이 아프거나 발목을 자주 접질리는 (sprain)증상이 나타난다. 걷거나 뛰면 증상은 악화될 수 있으며, 국소적인 통증과 함께 압통이 다리의 전내측연과 엄지발가락 쪽으로 나타난다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 -> 정지점)으로 붙입니다.

기시 안쪽쇄기뼈의 안쪽 및 발바닥면과
첫 번째 발 허리뼈의 바닥
정지 정강뼈의 가쪽관절용기와 외측 몸쪽 2/3

신경지배 심비골신경
작용 족관절 배측굴곡, 족부 내번



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

엄지 발가락 시작부위 아래쪽에 사선 방향으로 붙인다



Step.2

발목을 최대한 편 상태에서 발목 중앙을 지나 정강이 뼈 1cm 바깥쪽을 따라 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.16 후경골근



후경골근

- 뒤정강근
- Tibialis Posterior

- 기시점
- 정지점

후경골근 (뒤정강근)

Tibialis Posterior

오랫동안 걷거나 뛰면 증상은 심화되고, 종아리에 국소적인 통증을 호소하게 된다. 통증은 아킬레스건과도 관련되고, 발과 발바닥부분까지 뻗친다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.

기시 주상골, 족근골

정지 경골과 비골의 후면

작용 족부 내번, 족관절 저축굴곡 보조



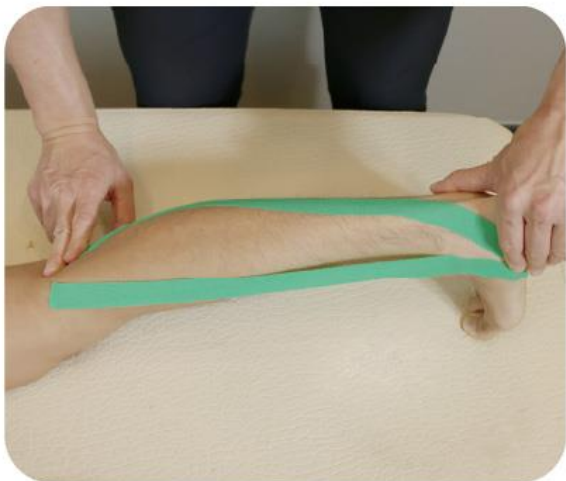
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잰다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



Step.1

발바닥 중앙부 안쪽에 붙인다.



Step.2

발목을 구부린 상태에서 장딴지 중앙부를 지나 무릎 외측에 붙인다.



Step.3

발목을 구부린 상태에서 장딴지 바깥쪽을 감싸 무릎 내측에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



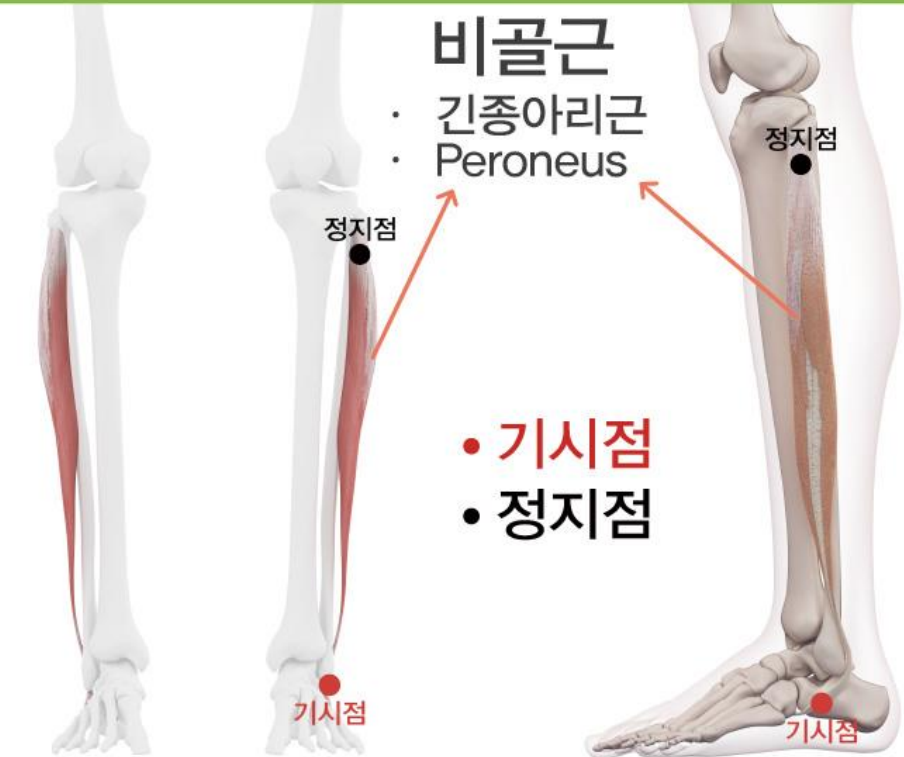
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.17 비골근



비골근

- 긴종아리근
- Peroneus

- 기시점
- 정지점

기시 장비골근 : 제 1설상골
 ※ 전경근과 정지점이 같다
 단비골근 : 제 5종족골 조면

정지 장비골근 : 비골두와 상부 외측면 근위 2/3
 단비골근 : 비골두 하부 외측면 2/3

작용 외번, 족저굴곡

비골근 (긴종아리근) Peroneus

비골근은 단비골근과 장비골근 두 종류가 있으며 만성적인 발목관절의 불안정 등으로 비골건 탈구(비골건염)가 되는 경우가 흔하게 나타나며, 외측복사뼈 뒤가 약간 부어오르면서 멍이 들고 누르면 통증이 생긴다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
(기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

새끼발가락 시작부위 아래쪽에 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.2

발목을 안쪽으로 내반 시킨 상태에서
복숭아뼈 2/3를 걸쳐 근육 결을 따라 붙인다.



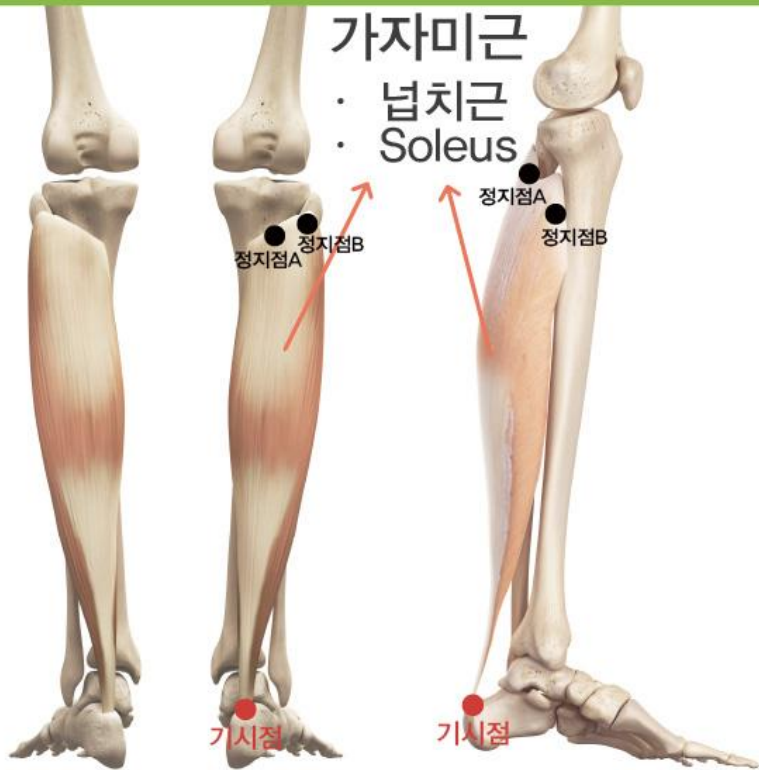
IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.18 가자미근



기시 종골건을 거치는 종골
 정지 A. 경골 넙치근 선 / B. 비골 후방과 비골체
 신경지배 경골신경 제 1, 2번 천신경
 작용 발바닥을 굽히고 거꾸로 하며 발을 내전시킨다.

- 기시점
- 정지점

가자미근 (넙치근) Soleus

발 뒤꿈치의 후면과 발바닥의 통증을 호소하며,
 이 근육의 손상은 반대 측 발의 뒤꿈치가 걸을때
 땅에 닿지 않는 경우가 나타난다.

가자미근(넙치근)을 테이핑하고 난 후 장단지 가운데
 횡으로 근육을 잡아주는 테이핑을 실시하면
 경련(쥐)을 방지할 수 있으며, 마라톤이나 축구, 농구 등
 하지를 과격하게 사용하는 운동선수에게는
 운동 전에 상해예방 측면에서 사용되고 있다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

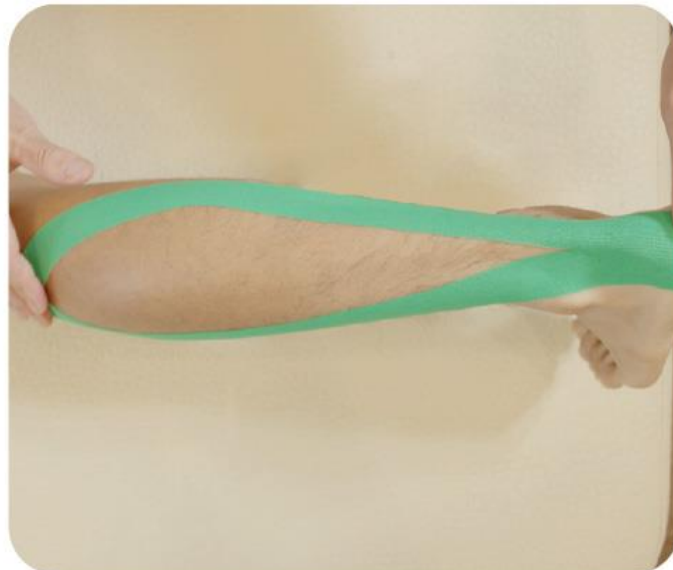
개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 자른다.



Step.1

발 뒤꿈치 3cm에 기시부를 붙인다

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.



Step.2

발목을 구부린 상태에서 장딴지 근육외연의 결을 따라 붙이고 다른 한쪽은 장딴지 근육 2/3지점을 지나면서 바깥쪽에 감싸 붙인다.



IFSH

사단법인 국제생활체육건강관리연합회

스포츠테이핑 동영상 자격과정

Sports Taping / Online

근육별 하체 (하지부)
Part.19 비복근



비복근

- 장딴지근
- Gastrocnemius

- 기시점
- 정지점

기시 강대한 종골건(Achilles' tendon)으로서 종골 융기
 정지 A 내측두는 대퇴골의 내측상 / B. 외측두는 대퇴골 외측상과
 작용 발의 족 척굴(구부림)과 슬관절의 굴곡보조

비복근 (장딴지근) Gastrocnemius

순간적으로 경련이 일어나서 근육이 뭉쳐지는
 근 경직이 나타나며, 보행에 장애를 줄 만큼
 통증이 급할 경우 손상이 발생된다.
 스포츠 활동에서 자주 상해가 발생하는 부위이다.
 수반되는 이 증상은 하이힐을 오래 신거나 축구경기 시
 과도한 태클 동작이나 농구에서 발 무릎을 편 채
 발목을 과도하게 굽힐 경우 손상이 발생된다.
 스포츠 활동에서 자주 상해가 발생하는 부위이다.

※ 스포츠 재활테이핑 순서
 (기시점 → 정지점)으로 붙입니다.



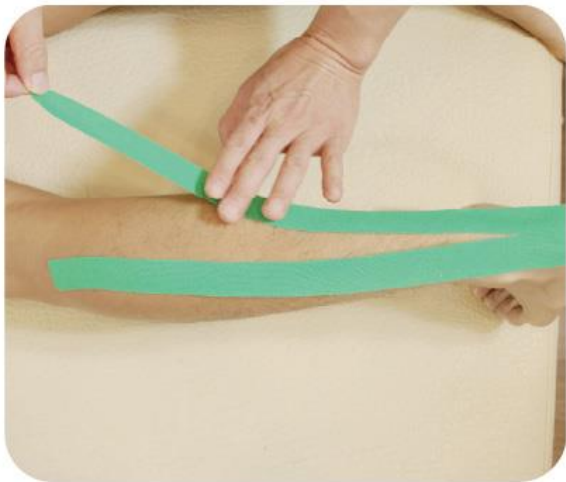
기시점부터 정지점까지 테이프 길이를 잴다.

개인마다 근육의 길이가 다르기 때문에
테이프의 접착면을 떼지 않은 상태로
대상 근육의 기시점 부터 ~ 정지점 까지
테이프를 대어 길이를 잰 후 찢는다.



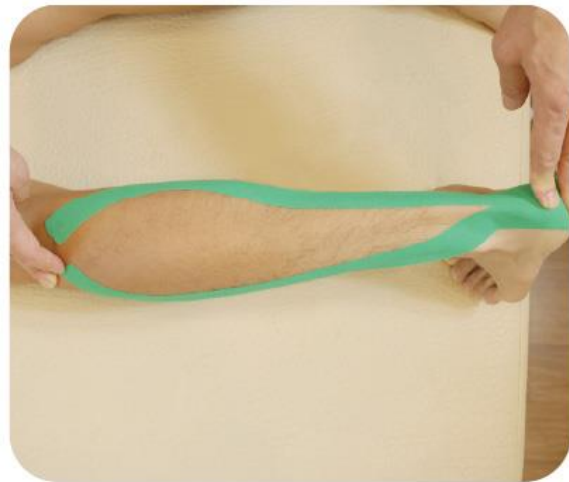
Step.1

발뒤꿈치에 붙인다



Step.2

발목을 구부린 상태에서 장딴지 근육을 따라 안쪽을 감싸 붙인다.



Step.3

발목을 구부린 상태에서 장딴지 근육을 따라 바깥쪽을 감싸 붙인다.

※ 테이프는 늘리지 말고, 근육을 최대한 스트레칭 (늘려줘서) 종이에 붙어있는 길이만큼 붙입니다.